

Heinz-Peter Röhr

Schwierige
**Geschwister-
beziehungen**

und wie man sie
bewältigt

Patmos Verlag

Wichtiger Hinweis:

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen und Hinweise wurden nach bestem Wissen des Autors erstellt und sorgfältig geprüft. Sie ersetzen jedoch nicht den persönlich eingeholten (psycho)therapeutischen oder medizinischen Rat. Verlag und Autor können für Irrtümer oder etwaige Schäden, die aus der Anwendung der dargestellten Informationen und Hinweise resultieren, keine Haftung übernehmen. Deren Nutzung erfolgt auf eigene Verantwortung der Leserinnen und Leser.

Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben

Übereinstimmend mit der EU-Verordnung zur allgemeinen Produktsicherheit (GPSR) stellen wir sicher, dass unsere Produkte die Sicherheitsstandards erfüllen. Näheres dazu auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/produktsicherheit. Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich bitte an produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten

© 2026 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG,
Senefelderstr. 12, 73760 Ostfildern
www.patmos.de

Gestaltung: Finken&Bumiller, Stuttgart

Umschlagabbildung: Felipe Ditadi/unsplash

Druck: PNB Print Ltd, Silakrogs

Hergestellt in Lettland

ISBN 978-3-8436-1651-5

Inhalt

Einleitung	9
------------------	---

TEIL 1

Vom Glück und Leid mit den Geschwistern

1. Positive Geschwisterbeziehungen	13
2. Schwierige Geschwisterbeziehungen	18
Konkurrenz unter Geschwistern	21
Streit zwischen Geschwistern	26
Hass zwischen Geschwistern	29
Verzeihen	30
Gewaltfreie Kommunikation	31

TEIL 2:

Beispiele typischer Geschwisterkonflikte

1. Die Familienfeier	37
Gestörtes Selbstwertgefühl	38
Die Selbstwertanalyse	40
2. Die Überheblichkeit	60
Eine mögliche Lösung	62
Der narzisstische Missbrauch	64
Frieden mit den Eltern	65
3. Die Schwägerin	67
Emotionaler Missbrauch	69
Das Älteste-Tochter-Syndrom	71

Ja zu dem, was man nicht ändern kann	72
Das Problem der dritten Person	72
4. Die Fesseln	75
Beziehungsabhängigkeit	76
Die Lösung für die Schwester	80
5. Die altbekannten Muster	83
6. Das schwarze Schaf	88
Spielsucht und Schuldfrage	89
Ich darf mir helfen lassen!	92
Das Stigma akzeptieren	92
Wenn Bruder oder Schwester das schwarze Schaf ist .	96
7. Die Ausbeutung	99

TEIL 3:

Die Bedeutung herausfordernder Familienverhältnisse für die Geschwisterbeziehungen

1. Sucht und Drogenabhängigkeit	105
Der suchtkranke Vater	105
Wenn Bruder oder Schwester suchtkrank ist	108
Drogenabhängigkeit	112
2. Problematischer Rollentausch	114
Das Kind als Partnerersatz	114
Wenn die Tante die bessere Mutter ist	117
3. Familiäre Belastungen	121
Wenn Bruder oder Schwester eine narzisstische Persönlichkeitsstörung hat	121
Trennung und Scheidung der Eltern	126
4. Erbstreitigkeiten	128
Wenn es ums Erben geht	128
Ich bin zu kurz gekommen	131
Was beim Erben wichtig ist	134

5. Wie finde ich zu meinen Geschwistern die richtige Distanz? 138

6. Tod und Trauer in der Familie 144

 Wenn Bruder oder Schwester gestorben ist 144

 Wie Trauerarbeit gelingt 146

 Wenn die Eltern gestorben sind 149

 Kann man sich mit einem Geschwister versöhnen, das verstorben ist? 149

Exkurs: Wissenschaftliche Erkenntnisse in der Geschwisterforschung 152

Schlussbetrachtung 156

 Nimm die Ähnlichkeiten wahr, liebe dich selbst 157

ANHANG

Anmerkungen 158

Literatur 159

Einleitung

Die Familie ist der Ort der Zuneigung, des Vertrauens, der Wärme, des Wachsens und der Liebe. Die Entwicklung zu einer reifen Persönlichkeit gelingt immer noch am besten in einer stabilen Familie. Dies bedeutet nicht, dass es keinerlei Konflikte geben darf, die zum Reifen und Wachsen ja dazugehören. Aber die Sicherheit, auf dieser Welt willkommen zu sein, vermittelt ohne Zweifel am ehesten eine Familie.

In diesem Buch geht es um Probleme, die zum Menschen dazugehören. Wir finden sie immer wieder, in allen Generationen und Gesellschaften und in extremer Häufigkeit: *Geschwisterterritorialität und schwierige Geschwisterbeziehungen sind so alt wie die Menschheit*. Wer dies nicht selbst erlebt, hat meistens im Bekannten- und Freundeskreis oder in der Familie Kenntnis davon. Nicht selten überrascht die Wucht der Gefühle. Vielfach ist hier ein ernster emotionaler Konflikt zu erkennen, der das Leben massiv beeinträchtigen kann. Lebensfreude, Gelassenheit, Zufriedenheit und Sicherheit sind blockiert. Kaum etwas kann Wut, Hass und Neid stärker erzeugen als Geschwisterterritorialität. Ansonsten friedliche Menschen „sehen plötzlich rot“, wenn sie als Erwachsene mit einem Geschwister konfrontiert sind, mit dem es einen Konkurrenzkonflikt gibt. Die Beziehungen zu den Geschwistern sind „Primärbeziehungen“, wie die zu Vater oder Mutter. Man kann sie sich nicht aussuchen wie etwa Freunde oder sonstige soziale Beziehungen. Man hat sie tatsächlich lebenslänglich, nur der Tod kann trennen, wobei man sagen muss, dass die Problematik dieser Beziehungen über den Tod hinausreichen kann, etwa wenn noch etwas offengeblieben ist. Auch wenn mein Bruder wegen Mordes im Gefängnis ist oder jahrelang keine Begegnung existiert, bleibt er trotzdem mein Bruder. Leider dauert die Zwietracht auch dann an, wenn man den Kontakt radikal abbricht. Ein Gedanke genügt, und schon ist der Konflikt wieder präsent, mitsamt allen negativen Gefühlen. Da es sich um eine Primärbeziehung handelt, wird man sie nicht wirklich beenden können, die innere Verbindung bleibt. Zu Geschwistern haben die meisten Menschen die längste Beziehung in ihrem Leben.

Wenn positive und negative Gefühle gleichzeitig vorhanden sind, spricht man von Ambivalenz, und diese ist ein zentrales Merkmal von Geschwisterbeziehungen. Nahezu jeder hat positive und negative Erfahrungen mit Bruder oder Schwester. Hier entsteht mitunter Verwirrung, solche Beziehungen sind kompliziert. *Daher ist das vordringliche Ziel, für Klarheit zu sorgen.*

Die Tatsache, dass es sich um eine Primärbeziehung handelt, erschwert in vielen Fällen das Finden einer guten Distanz. Wie es trotzdem gelingen kann, wird weiter unten beschrieben.

Nicht nur die Eltern prägen die Persönlichkeitsentwicklung, es wird deutlich werden, wie sehr Geschwister die eigene Entwicklung prägen können und wie lohnend es sein kann, die Geschwisterbeziehungen zu klären.

- Was kann man tun, wenn die Beziehung zu einem Geschwister gestört oder besonders schwierig ist?
- Warum ist es mitunter nicht leicht, einen Abstand zu seinen Geschwistern zu finden, der sich richtig anfühlt?
- Was kann man tun, wenn Bruder oder Schwester suchtkrank ist oder eine narzisstische Persönlichkeitsstörung hat?
- Warum ist das Erben oft so schwierig, und wie kann man sich gut arrangieren?

Es gibt Antworten, die überraschen und neue Perspektiven aufzeigen. Meist stehen sie im Zusammenhang mit Verletzungen aus der Kindheit, die geheilt werden wollen. Insgesamt wird klar werden, dass Geschwister Einfluss auf die Persönlichkeitsentwicklung haben, insbesondere auf die Entwicklung des Selbstwertgefühls. Die Bearbeitung der Geschwisterkonflikte ist in vielen Fällen ein Weg in die Freiheit.

Ein besonders liebevoller Dank gilt meiner Frau Annemie, die das Schreiben des Buches begleitete, das Manuskript überarbeitete und so zahlreiche Verbesserungen ermöglichte.

Ebenfalls danke ich Frau Dr. Christiane Neuen für das gelungene Lektorat. Vieles ist jetzt lesbarer und verständlicher.

Abschließend noch ein Hinweis: Die Personen und Umstände in den Fallbeispielen wurden so verändert, dass die wirklichen Personen nicht zu erkennen sind. Die Namen bzw.

abgekürzten Namen sind fiktiv. Da es sich jedoch um typische Geschwisterkonflikte handelt, ist es möglich, dass Ähnlichkeiten mit tatsächlichen Begebenheiten bestehen.

Bad Fredeburg, im September 2025
Heinz-Peter Röhr

TEIL 1

Vom Glück und Leid mit den Geschwistern

Positive Geschwister- beziehungen

Die Literatur ist voll von Geschwisterdramen, aber auch von Schilderungen großer Treue, Zusammengehörigkeit, Opferbereitschaft, Liebe und Verbundenheit.

Geschwister sind meist im selben Haushalt aufgewachsen und haben gemeinsame prägende Erfahrungen gemacht. Sie verstehen sich mitunter ohne Worte. Zwillinge entwickeln als Kleinkinder eventuell eine eigene Sprache, die von anderen nicht verstanden wird.

Viele Menschen haben eine positive Beziehung zu Bruder oder Schwester. Einen Menschen zu haben, der es gut mit mir meint, der ein ehrliches Interesse an meinem Leben hat, dem ich blind vertrauen kann, der echte Freude bei einer Begegnung zum Ausdruck bringt, kann als Geschenk betrachtet werden. Viele Menschen würden den folgenden Satz unterschreiben: Mein Bruder, meine Schwester würde mich nie im Stich lassen. Das Gleiche gilt dann auch umgekehrt: Man kann Bruder oder Schwester nicht im Stich lassen. Man ist Familie, und die bietet bis zu einem gewissen Grad auch Halt und Sicherheit. Wenn das so ist, kann man von Glück sprechen, das keineswegs selbstverständlich ist. Geschwisterliebe ist mitunter von großer Tiefe getragen, dauert dann lebenslänglich und macht einen Teil des Lebensglücks aus. Jedoch ist solch eine Beziehung nicht immer ungetrübt und konfliktfrei. Wie an jeder Beziehung kann man auch an der Beziehung zu Bruder oder Schwester arbeiten.

Die Zuneigung unter Geschwistern ist etwas Besonderes und Wertvolles. Manchmal höre ich einen gewissen Stolz, wenn Freunde über ihre Geschwister erzählen. Man kommt aus derselben Familie und dies bedeutet Identifikation mit der Herkunft. Ungleich schwerer haben es Menschen, die sich nicht mit ihrer Familie identifizieren können. Da ist der Bruder, den man lieber verstecken will, weil er nicht den Erwartungen entspricht, oder die Schwester, die nicht in das übliche Schema passt. Geschwister können peinlich sein oder aber man kann sich durch den Erfolg eines Geschwisters wichtiger fühlen.

Die Vertrautheit zwischen Geschwistern ist ein großes Geschenk; etwas, das so früh begonnen hat, ist eventuell der rote Faden, der sich auch im Erwachsenenendasein fortsetzt. Die Erfahrung von Nähe wird schon früh auch durch Bruder oder Schwester gemacht. Geschwister kennen sich besonders gut, weil sie kaum etwas voreinander verbergen können. Sie kennen einander besser als die Eltern. Das hat Vor-, aber auch Nachteile. Ein Geheimnis, welches Bruder oder Schwester nicht verbergen konnte, kann als erpresserisches Mittel eingesetzt werden, etwa mit der Drohung, es den Eltern zu verraten. Geschwisterliebe kann man nur schwer in Worte fassen, sie ist ein starkes Band, das Herzen von Menschen verbindet. Oft sind Bruder oder Schwester viel mehr als nur Familienmitglieder, sie sind Vertraute, Komplizen, Beschützer und die, mit denen man eine gemeinsame Vergangenheit hat. Die Geschwisterliebe ist einzigartig und kann fester Bestandteil des Lebens sein, als Quelle des Glücks. Wer positive Geschwisterbeziehungen hat, sollte vor allem dankbar sein.

Auch soziales Lernen findet unter Geschwistern statt, man lernt, zu teilen und Kompromisse zu schließen. Ältere Geschwister bringen den jüngeren nicht selten Lesen und Schreiben bei. In den frühen Beziehungen zu den Geschwistern werden die künftigen Beziehungsmuster, etwa zu Partnern, vorbereitet. Auch der Umgang mit Konflikten wird eingeübt. Man lernt zu streiten und sich zu versöhnen. Wie leistet man Widerstand, und wie gibt man nach? Unweigerlich wird durch Geschwister die Persönlichkeit mitgeprägt.

Einen besonderen Aspekt scheint es für die ältesten Geschwister zu geben. Da sie häufiger in der Situation des Leh-

renden sind, verfügen sie über höhere Kompetenzen. Offensichtlich wirkt sich das häufige Erklären positiv auf die eigenen Fähigkeiten aus.

Nicht selten sind ältere Geschwister für die jüngeren von großem Wert, weil sie anspornen und Vermittler der Kulturtechniken sind. Wenn der erste Liebeskummer da ist, hören sie zu und trösten. Geschwister unterstützen sich gegenseitig beim Erwachsenwerden.

Geschwister kennen die Stärken und Schwächen von Bruder oder Schwester und wissen genau, wo der wunde Punkt liegt. Sie trauen sich oft, eine ehrliche Kritik zu äußern, die wichtig für das persönliche Wachstum ist.

Viele Menschen erinnern sich gern an ihre Kindheit und besonders an die Spiele und Abenteuer mit ihren Geschwistern, an gemeinsame Ferien und lustige Begebenheiten – wer will so etwas missen? Besonders bleiben die gemeinsamen Streiche in Erinnerung. Vieles wurde durchgestanden und gemeinsam getragen.

Ältere Geschwister sind oft Vorbilder, die anspornen und damit etwa bessere Lernleistungen herbeiführen. Man strengt sich an, weil man dem älteren Bruder imponieren oder einfach nicht zurückstehen will. Die ältere Schwester gerät leicht in die Rolle der „Ersatzeltern“. Sie ist oft die Vertraute, der man mehr beichten kann als den Eltern. Meist bleibt diese Rolle auch im Erwachsenenleben. Sie genießt dann eine gewisse Autorität, der man sich nicht so leicht entziehen kann.

Besonders Geschwister, die altersmäßig nicht so weit auseinanderliegen und gemeinsam in einer kleinen Wohnung aufwachsen, erleben hautnah die Probleme, Krankheiten, Eigenheiten, Nöte, Stimmungen und besonderen Fähigkeiten, aber auch die Schwächen von Bruder oder Schwester. Nichts kann verborgen bleiben, weil man sich mit Argusaugen gegenseitig überwacht. Intimität gibt es erst, wenn man die Zimmertür des eigenen Zimmers zumachen kann. Ein Privileg, dass nicht jedem zuteilwird!

In den Entwicklungsländern sorgen häufig ältere Geschwister für das Überleben der jüngeren, weil die Eltern selbst ihre ganze Kraft für den Erwerb des Unterhalts brauchen oder gar verstorben sind. 468 Millionen Kinder lebten 2024 in Konfliktgebieten. Die Zahl der Übergriffe auf diese Kinder ist

erschreckend und bestürzend. Viele dieser Kinder haben als Vertraute und Beschützer nur ihre Geschwister. Nur von ihnen erfahren sie Nähe und Zuneigung.

In der allgemeinen Psychotherapie bleibt die Geschwisterdynamik häufig unbeachtet. Dies liegt auch daran, dass viele Patientinnen und Patienten glauben, dass sie keine Bedeutung für die Behandlung hat, und das Thema daher übergehen. Mitunter wird das Thema auch überspielt, um sich vor schmerzlichen Gefühlen zu schützen. Geschwisterkonflikte sind vor allem lästig, man möchte am liebsten nichts damit zu tun haben. Gerade die Bearbeitung der Geschwisterdynamik kann jedoch tiefere Konflikte offenlegen und zum Kern von Problemen führen.

In den Märchen spiegeln sich typische Probleme der Menschen. Geschwister spielen hier häufig eine Rolle. Das bekannteste Grimm'sche Märchen ist wohl „Hänsel und Gretel“. Die Geschwister halten gegen alle Widerstände zusammen. Sie werden tödlich bedroht und müssen sich gegen eine Hexe wehren. Dabei repräsentiert die Hexe den negativen mütterlichen Aspekt. Die Kinder bilden eine Notgemeinschaft. Märchen gehen immer gut aus, und so muss die Hexe schließlich sterben. Auch in der Realität bilden Kinder Notgemeinschaften, eventuell sogar auch gegen die Eltern, wenn es ums Überleben geht, etwa wenn Vater oder Mutter suchtkrank oder psychisch krank ist.

Im Märchen treffen wir immer wieder auf eine Konkurrenz zwischen Brüdern, die eine Aufgabe erledigen müssen, um dem Vater oder dem König zu gefallen oder um die Königstochter heiraten zu dürfen. Die Belohnung bekommt immer der angeblich schwächste, der die älteren Brüder mit List oder Magie überholt. Diese Schwachen und Dummen bleiben sich in besonderer Weise selbst treu, das macht ihre eigentliche Stärke aus.

Sehr berührend finde ich die Geschichte von Waisenkindern, die im KZ Theresienstadt interniert waren, nachdem ihre Eltern von den Nazis ermordet worden waren. Wechselnde Betreuer versorgten sie lediglich mit dem Notwendigsten. Die Möglichkeit, eine Bindung zu einer erwachsenen Person aufzubauen, gab es nicht. Sechs dieser Kinder wurden nach der Befreiung in ein britisches Kinderheim gebracht, wo sie von Anna Freud, Sigmund Freuds Tochter, untersucht wurden.

Diese berichtete, dass die Kinder sich untereinander mit großer Anteilnahme und Liebe behandelten. Sie gingen sehr respektvoll miteinander um, im Gegensatz zu den Erwachsenen, die sie aggressiv ablehnten, bespuckten, schlugen und traten.¹

Obwohl diese Kinder keine Geschwister waren, gingen sie geschwisterlich miteinander um. Wenn man sich in sie hinein fühlt, wird klar, von welcher enormen Bedeutung es war, dass sie sich in einer lebensbedrohlichen Situation aufeinander verlassen konnten. Not schweißt zusammen, so ist das auch in vielen Lebenssituationen von Geschwistern. Es ist erstaunlich, welche positive Energien Kinder hier mitunter entwickeln.

Im Folgenden geht es um weniger glückliche Geschwisterbeziehungen und darum, aus den Schwierigkeiten Positives zu entwickeln.

Schwierige Geschwister- beziehungen

Der bekannte Psychotherapeut Wolfgang Schmidbauer formuliert: „Geschwister sind furchtbar. Aber keine Geschwister ist schlimmer.“²

Leider gelingen Geschwisterbeziehungen nicht immer. Die Weltliteratur ist voller Schilderungen von zum Teil extremer Geschwisterkriege. Schon die allererste Geschwisterbeziehung der Menschheit endet tragisch: Aus Neid erschlägt Kain seinen Bruder Abel. In der Mythologie wird beschrieben, wie der Mensch ist. Was macht ihn aus und was ist typisch für ihn? Erstaunlicherweise sind Geschwistermorde hier öfter beschrieben. In der Geschichte der Gründung Roms erschlägt Remus seinen Bruder Romulus. In der ägyptischen Sagenwelt wird Osiris von seinem Zwillingsbruder Seth umgebracht. In der griechischen Mythologie zeugt König Ödipus mit seiner Mutter die Brüder Eteokles und Polyneikes, die beide im Machtkampf, den sie miteinander führten, starben.

Es macht Sinn, die Urgeschichten ernst zu nehmen. In der Geschichte von Kain und Abel handelt es sich um ein elementares menschliches Problem, das in der Bibel sehr zu Recht eindrücklich beschrieben wird. Schon bald nach der Vertreibung aus dem Paradies kommt es zu einer grauenvollen Tat. Kain erschlägt aus Eifersucht seinen Bruder Abel. Man ist bestürzt über diese Schandtät. Geschwistermord ist in der Realität selten und gehört zu den schwersten Verbrechen überhaupt. Die Tötung eines Fremden ist abscheulich, aber erscheint uns weniger schrecklich als ein Mord in der Familie.