

Trainingslager für die PERSÖNLICHKEIT

Die Psychologie erkundet mehr und mehr die Rolle von Geschwistern. Sie prägen Menschen als älteste Zeugen und enge Bezugspersonen, dennoch ist niemand lebenslang auf seine Position als Erstgeborener oder Nesthäkchen festgelegt. Die besondere Beziehung lässt sich auch im Erwachsenenalter noch formen – und als Ressource nutzen



Das erste Foto, das es von Petra Bahr gibt, zeigt sie als Kleinkind. Da ist sie bereits ein Jahr alt. Ihre große Schwester hingegen hat drei liebevoll gestaltete Alben aus ihrer gesamten Babyzeit. Ihr Bruder, der Zweitgeborene, bekam immerhin noch ein Fotobuch. Nur Petra, das jüngste Kind der Familie, hat aus ihrer Kleinkindzeit lediglich ein paar lose Fotos. Und kein einziges Babybild. „Das tat weh“, sagt die heute 53-Jährige, wenn sie daran zurückdenkt, wie es war, diese Ungerechtigkeit zu entdecken. Aber das dritte Baby war eben nichts Besonderes mehr – zumindest nicht wert, oft fotografiert zu werden.

VON JENNY WEBER

Eltern, die wenige Fotos machen, die der Schwester oder dem Bruder mehr Aufmerksamkeit schenken. Hinzu kamen die Rivalitäten um die Rangordnung, Reibungen und Raufereien: Was Petra Bahr erlebte, ist für die Mehrheit der Kinder in Deutschland Alltag. Laut Statistischem Bundesamt haben 13,2 Millionen der unter 18-Jährigen – und damit rund 70 Prozent –, mindestens ein Geschwisterkind; die Zahl der Einzelkinder ist rückläufig, immer mehr Kinder müssen sich mit ihren Geschwistern arrangieren. Mit Brüdern und Schwestern aufzuwachsen bedeutet Freude, aber auch Ärger, Frust und Enttäuschung. Das wirkt oft bis ins Erwachsenenalter nach.

An Feiertagen, wenn die Familien zusammensitzen, drängen sich die Geschwisterbeziehungen in den Vordergrund. Gemeinsame Erinnerungen werden hervorgekramt, alte Konflikte kochen hoch. Die Beziehungen aus der Kindheit sind komplex, sie beeinflussen im Guten wie im Schlechten. Forscher untersuchen deshalb, warum sich manche Menschen ein Leben lang durch ihre Brüder und Schwestern eingeschränkt fühlen – während andere sie nicht missen wollen. Was ist das Geheimnis guter Geschwisterbeziehungen?

Petra Bahr sagt, ihre Schwester und ihr Bruder seien definitiv eine Bereicherung, Babyfotoalben hin oder her. Die 53-Jährige hat oft über ihre Rolle als Nesthäkchen nachgedacht. Trotz aller Konkurrenz und Konflikte. Bei ihnen sei alles gut gegangen – obwohl es nicht immer harmonisch gewesen sei. „Eltern haben oft das Gefühl, ihre Kinder streiten immer“, sagt die Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin Inés Brock vom Nathusius-Institut für Psychologie, Bildung und Beratung in Halle. „Das ist aber nicht die Mehrzahl der Interaktionen.“ Und evolutionsbiologisch sei eine nur auf Konkurrenz basierende Beziehung auch nicht sinnvoll; schließlich strebe der Mensch von Natur aus eher nach Nähe und Verbundenheit innerhalb der Sippe. „Geschwister sind ein Schutzfaktor für die Gesundheit, körperlich und seelisch“, sagt Brock, „eine positive Ressource.“

STARKE WIDERSTANDSKRAFT

Körperlich profitieren vor allem die jüngeren Geschwister von ihren Brüdern und Schwestern: Weil diese ständig Keime aus Kita und Schule mit nach Hause bringen, entwickeln sie ein widerstandsfähigeres Immunsystem. Je mehr Geschwister ein Kind hat, desto niedriger ist etwa das Risiko, in der Kindheit an Rheuma zu erkranken. Das zeigte eine Studie von australischen Forschern des Murdoch Childrens Research Institute in Parkville aus dem Jahr 2015.

Aber auch umgekehrt haben die Erstgeborenen etwas davon, mit jüngeren

Geschwistern aufzuwachsen: „Sie werden seltener dick, weil sie sich mehr bewegen“, sagt Brock. Das belegt unter anderem eine Untersuchung der University of Michigan mit mehr als 6000 amerikanischen Kindern: Ein Kind, das im Kindergartenalter ein Geschwisterchen bekam, tendierte als Erstklässler zu einem gesünderen BMI als Gleichaltrige ohne jüngere Geschwister.

Brüder und Schwestern halten nicht nur schlank. „Noch wichtiger sind die seelischen Vorteile“, sagt die Psychotherapeutin Brock. Eine recht junge Erkenntnis – das psychologische Gebiet der Bindungsforschung hatte sich ursprünglich vor allem auf die Mutter-Kind-Beziehung konzentriert, später auch auf die Vater-Kind-Beziehung. „Jetzt entdecken Bindungsforscher immer mehr die Bedeutung der Geschwister und erkennen, dass diese sogar Hauptbindungspersonen sein können.“

Ab dem Kindergartenalter verbrachten Geschwister oft mehr Zeit miteinander als mit Vater oder Mutter. „Kinder lernen eher untereinander als von Erwachsenen“, sagt Brock. Zu lernen gebe es viel; zum Beispiel die Fähigkeit, mit Frust umzugehen und eigene Bedürfnisse aufzuschieben: „So entwickeln Kinder soziale Kompetenz.“ Manche Eltern mögen das kaum glauben. Soziale Kompetenz? Diese Streithähne?

Tatsächlich scheint der Krach im Kinderzimmer normal zu sein. Verhaltensforscher der University of New Hampshire beobachteten Geschwisterkinder – und zählten im Schnitt acht Streitereien pro Stunde. Offenbar sind die Rangeleien sogar zu etwas gut: Konkurrenz hilft bei der Entwicklung. So fanden Forscher der Universität Cambridge heraus: Selbst wenn die Beziehung wenig herzlich und von Rivalität geprägt ist, wirken sich Geschwister positiv auf die Entwicklung eines Kindes aus.

Das soziale Verständnis werde auch bei Hänseleien und Streit beschleunigt, da das jüngere Kind mit der emotionsgeladenen Sprache des älteren konfrontiert sei. Wer das schon im Kleinkindalter erlebe, könne sich ab einem Alter

von sechs Jahren fast gleichberechtigt über Gefühle unterhalten – wie die älteren Geschwister. „Die Kinder lernen so, sich zu behaupten“, erklärt Brock. „Das hebt ihr Selbstwertgefühl und schenkt ihnen einen Bewältigungsoptimismus, also das Gefühl, mit schwierigen Situationen fertig werden zu können.“ Gebe es mehrere Brüder und Schwestern, führten die wechselnden Koalitionen außerdem zu wachsender Flexibilität.

BESSERES SOZIALVERHALTEN

Auch das eigene Sozialverhalten wird von Geschwistern positiv beeinflusst. So zeigt eine Studie von der Universität Toronto mit 452 kanadischen Geschwisterpaaren, dass die Kinder gegenseitig ihre Fähigkeit zur Empathie verbessern – und zwar unabhängig vom Erziehungsstil der Eltern oder dem Altersverhältnis untereinander. „Obwohl es belegt ist, dass ältere Geschwister und Eltern die primären sozialisierenden Einflüsse auf die Entwicklung jüngerer Geschwister sind (und nicht umgekehrt), fanden wir heraus, dass sowohl jüngere als auch ältere Geschwister im Laufe der Zeit positiv zur Entwicklung der Empathie des jeweils anderen beitragen“, schreibt Studienleiter Marc Jambon. Nicht nur die Jüngsten profitieren also von ihren Schwestern und Brüdern – sondern alle von allen.

Geschwister sind eine Schicksalsgemeinschaft, in der eine besondere Nähe wachsen kann – die auch noch durchs Erwachsenenalter trägt. Petra Bahr sagt: „Meine Geschwister haben für mich eine höhere Ebene als meine besten Freunde, wir haben einfach so viel zusammen erlebt.“ Sie meint damit auch die gegenseitige Unterstützung in Krisenzeiten. Als Bahrs Mann schwer erkrankte, waren ihr Bruder und ihre Schwester für sie da. Sie fuhren gemeinsam an die Ostsee und betreuten den kranken Mann, damit Bahr durchatmen konnte bei einem Strandspaziergang.

Jetzt ist sie Witwe, noch immer sind ihre Geschwister für sie da. „Mein Bruder ist gut darin, mich zu unterhalten, wenn ich Ablenkung brauche“, sagt sie.



Toben, rangeln, zueinanderhalten: Mit Geschwistern aufzuwachsen ist oft anstrengend – kann aber eine große Bereicherung sein

GESCHWISTER SIND EIN SCHUTZFAKTOR FÜR DIE GESUNDHEIT, KÖRPERLICH UND SEELISCH

INÉS BROCK, KINDER- UND JUGENDLICHENPSYCHOTHERAPEUTIN

Was tun, bei viel Streit?

Wie sollten Eltern mit zu starkem Konkurrenzdenken unter Geschwistern umgehen? „Gerecht bedeutet nicht, allen den gleichen Anteil zu geben, sondern zu schauen, was jeder Einzelne braucht“, schreibt der Erziehungsberater Jan-Uwe Rogge in seinem neuen Buch „Geschwister – eine ganz besondere Liebe“. Das Bild eines Zauns, über den alle etwas sehen möchten, verdeutlichte dieses Dilemma: Das Sorgenkind benötige vier Kisten, um über den Zaun zu schauen, ein Geschwisterkind vielleicht nur eine. „Gerecht ist es, wenn alle Kinder über den Zaun schauen können“, so Rogge. Eltern müssten ihren Kindern vermitteln, warum das eine Kind gerade mehr Kisten benötige. Eltern, die immer wieder Keifen und Tränen im Kinderzimmer ertragen müssen, sollten versuchen, es gelassen zu nehmen. Der Streit hat sein Gutes: „Man braucht als Eltern nicht alles allein zu machen“, sagt Rogge. „Denn Kinder begleiten sich auch selbst und geben sich selbst Nähe und Bindung.“

„Bei seelischem Stress, wenn ich jemandem zum Reden brauche, ist wiederum meine Schwester für mich da. Ich kann sie anrufen, und sie kommt. Zum Reden, Weinen, Austauschen.“ Beziehungen ändern sich, auch die zu Geschwistern. Petra Bahr erzählt, dass sie zu ihrer Schwester aber erst in der Pubertät eine enge Bindung aufgebaut hat.

Manchmal finden Geschwister erst als Erwachsene zueinander. „Oft liegen Konflikte, die Geschwister haben, an Erfahrungen aus der Kindheit“, sagt der Schweizer Psychologe und Geschwisterforscher Jürg Frick. Für alle ist daher der Umgang mit den ihnen zugewiesenen Rollen wichtig: Passen sie nicht, kann man sich als Erwachsener davon lösen. Niemand ist festgelegt – auch nicht auf dauerhaften Unfrieden. Manchmal kann eine erneute Annäherung sogar Leben retten.

AUS DER ROLLE FALLEN

Frick erzählt von einer Frau, die zehn Jahre lang keinen Kontakt zu ihrer Schwester hatte. Sie brauchte dringend eine Niere, war jedoch zu stolz, um Hilfe zu bitten. Als die Schwester das erfuhr, bot sie ihr Organ an. Die Patientin nahm das Geschenk überwältigt an. Seit der Spende feiern sie jedes Jahr die Wiedergeburt ihrer Schwesternschaft. „Es hilft, wenn man versucht, die Dinge von damals neu einzuordnen und die Begrenzungen der Eltern zu verstehen“, sagt Frick. „Dann nimmt man alles nicht mehr so persönlich, sondern kann sagen: Jetzt bin ich erwachsen und mache etwas aus meinen Erfahrungen.“

Noch eine wichtige Erkenntnis der Geschwisterforschung: Niemand muss lebenslang unter seiner angeborenen Stellung in der Familie leiden. „Die Geschwisterposition legt nicht fest, wie Kinder sich später verhalten“, sagt Jürg Frick. „Zentral ist, wie die Geschwister ihre Position subjektiv wahrnehmen – und was sie daraus machen.“ Ein Sandwichkind könne beispielsweise seine Stellung als Vor- oder Nachteil empfinden. „Die einen sagen, sie haben unter ihrer Rolle in der Mitte immer gelitten.

Die anderen sagen: Das Beste am Sandwich ist doch die Mitte! Oben und unten ist trockenes Brot, aber ich bin dazwischen. Das ist die schönste Situation.“ Erstgeborene wiederum könnten sich über ihre verantwortungsvolle Rolle ärgern – oder stolz darauf sein.

Früher nahm man an, dass die Geburtsreihenfolge zu bestimmten Charaktereigenschaften führe. Erstgeborene seien verantwortungsvoll, Nesthäkchen kreative Freigeister – so lautete eine gängige Vorstellung. Psychologen aber wissen mittlerweile: Da ist nichts dran. Allenfalls sind es die Persönlichkeiten von Bruder oder Schwester, die den eigenen Charakter prägen: „Jedes Kind sucht einen Platz in der Familie, an dem es Anerkennung als unverwechselbares Individuum bekommt. Meistens wird das durch Unterscheidung erreicht“, sagt Frick. Wenn eine Tochter etwa viel Wert auf ihr Äußeres lege, sei es wahrscheinlich, dass das nachgeborene Mädchen einen anderen Aspekt betone. Ist das erste Kind aufbrausend, könne das nächste besonders gelassen werden. So besetze jedes Kind innerhalb der Familie eine bestimmte Nische.

Dennoch gilt: Nichts ist festgelegt. „Geschwisterbeziehungen sind sehr komplex, es gibt Millionen Varianten“, sagt Frick. „Man muss sich immer den Einzelfall anschauen.“ Bestenfalls sind diese Bande die längsten Beziehungen, die Menschen in ihrem Leben haben – und Verbindungen, auf die in jeder Lage Verlass ist. Übrigens auch dann, wenn sie nicht nur auf gegenseitiger Unterstützung, sondern auf gemeinsamem Unfug beruhen. So waren Petra Bahrs Eltern beide berufstätig, die drei Kinder blieben viel unter sich. Als sie sich einmal verkleideten, fing die Perücke von Bahrs älterer Schwester Feuer – ihre Augenbrauen brannten ab. Anstatt es den Eltern zu erzählen, überschminkten die Geschwister den Schaden und hielten zusammen; erst Jahre später beichteten sie das Malheur. So eine Verbundenheit prägt: „Gut, dass wir uns so nah waren“, sagt Bahr. „Jetzt ernten wir, was wir als Kinder gesät haben.“