

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 84 (2006)  
**Heft:** 1-2

**Artikel:** "Ja sagen öffnet, Nein sagen verhärtet"  
**Autor:** Ley, Katharina  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-721187>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# «Ja sagen öffnet, Nein sagen verhärtet»

Geschwister seien die «Grundschule des Lebens», sagt man. Welches ist die besondere Chance von Geschwisterbeziehungen? Durch ihre Zugehörigkeit zur selben Generation bilden Geschwisterbeziehungen eine horizontale Ebene – im Gegensatz zur vertikalen Eltern-Kind-Beziehung, die sich von oben nach unten bewegt. Wenn die Eltern Geschwistern genügend Raum lassen, lernen diese die Grundlagen von Gleichwertigkeit, Partnerschaftlichkeit und Solidarität kennen.

Sind es nicht diese Fähigkeiten, die später im gesellschaftlichen Zusammenleben gefragt sind? Geschwisterlichkeit ist letztendlich ein Beziehungsprinzip: Wenn Menschen geschwisterlich miteinander umgehen, respektieren und akzeptieren sie einander als eigenständige Persönlichkeiten – in der Familie, in der Gesellschaft, in der Politik.

Heutzutage sind Ein-Kind-Familien die Norm. Kinder haben ja gar nicht mehr die Gelegenheit, im Geschwisterverband aufzuwachsen. Deshalb müssen andere Gleichaltrige diese Rolle übernehmen: Schulkameradinnen, Freunde, Verwandte. Eltern, vielleicht auch Grosseltern, müssen diese Kontakte auf der gleichen Ebene zulassen und ermöglichen, andere Kinder auch zu sich einladen, mit in die Ferien nehmen...

Welches sind die grössten Probleme in Geschwisterbeziehungen? Das Gefühl, zu kurz gekommen, nicht wahrgenommen, ungerecht behandelt worden zu sein. Das kann Geschwister bis weit ins Erwachsenenleben hinein belasten.

Viele Männer und Frauen behaupten schliesslich, ihre Geschwister seien ihnen gleichgültig. Ist das möglich? Diese intensiven Jahre mit Geschwistern in einer Zeit, in welcher man so formbar und verletzlich war, können keine Gleichgültigkeit zur Folge haben. Gleichgültigkeit ist meiner Meinung nach eine Form der Abwehr; zu schmerzhaft Erinnerungen werden verdrängt: Die Schwester hat einen vielleicht ständig schikaniert, der Bruder wurde immer als Vorbild hingestellt, die Eltern haben



**KATHARINA LEY**

Sie ist Psychoanalytikerin, Soziologin und Autorin mit eigener Psychotherapie-Praxis in Bern und arbeitet hauptsächlich an den Themen «Geschwister» und «Versöhnung». Von 2001 bis 2004 war sie in Südafrika in der Traumatherapie von schwarzen Männern und Frauen tätig. Die gebürtige Aargauerin ist mit zwei Geschwistern aufgewachsen und hat zwei erwachsene Kinder.

hauptsächlich das jüngste Geschwister zur Kenntnis genommen...

Muss man diese Verletzungen aus der Kindheit aufarbeiten, damit man sie vergessen kann? Verletzungen dauern an, wenn sie nicht bearbeitet werden. Nötig wird es vor allem dann, wenn frühere Geschwisterkonflikte im Erwachsenenalter die Situation mit Freunden, Nachbarn oder am Arbeitsplatz belasten. Wenn man plötzlich merkt: Die Vergangenheit holt mich ein, ich fühle mich zurückgesetzt wie als jüngste Schwester, übernehme Verantwortung wie damals als Älteste... Kann die Vergangenheit akzeptiert werden, kann man sie ruhen lassen.

In der zweiten Lebenshälfte haben viele Geschwister den Wunsch, ihren Kontakt zu vertiefen oder – wenn sie getrennt waren – wieder zusammenzufinden. Warum gerade dann? Im mittleren Lebensalter haben die meisten ihren Platz im Beruf und im Leben gefunden und brauchen sich nicht mehr so stark wie früher mit Geschwistern zu vergleichen. Alte Rivalitäten sind nicht mehr so wichtig. Da Brüder und Schwestern einmal eine wichtige Rolle spielten, taucht beim Älterwerden oft der Wunsch auf: Dort anzuknüpfen – falls es einen Unterbruch gab –, wo man einmal verbunden war.

Der Wunsch wird noch grösser, wenn die Eltern sterben. Dann steht man selber an vorderster Front und ist in der Rolle der ältesten Generation. Zudem beinhaltet die zweite Lebenshälfte eine Rückbesinnung auf zentrale Werte – dazu gehören ohne Zweifel die früheren Beziehungen.

Wie gelingt eine Annäherung nach einem langen Unterbruch am besten? Da ist es sinnvoll, sich von seinen Fantasien und Wünschen leiten zu lassen: Vielleicht kann ein erster Kontakt mit einem Telefon, einer Geburtstagskarte, einer Einladung oder einem Besuch wiederhergestellt werden. Man kann Brüder und Schwestern auch zu einer offenen Aussprache einladen. Manchmal muss man dabei über den eigenen Schatten springen und seinen Stolz überwinden. Ich sehe aber immer wieder, wie solche Versuche glücken.

Eine Annäherung gelingt nicht immer... und jeder Kontaktversuch ruft nur wieder neue Ablehnung hervor. Dann heisst es, sich mit dieser Situation abzufinden und sie auszuhalten.

Wie schafft man das? Indem man zu sich selber sagen lernt: «Wir waren in einer schwierigen Situation, vieles ist krumm gelaufen, wir haben es nicht geschafft, uns einander anzunähern.» Es gilt, die Trauer über das Verpasste, über das, was nicht möglich war, zuzulassen. Wenn versöhnlich über das Geschwister gedacht werden kann, wird eine Veränderung in der Beziehung vielleicht doch noch möglich.

Selber hat man ja auch Fehler gemacht. Wie gelingt es, sich mit sich selber zu versöhnen? Auch hier gilt es, sich selber anzunehmen im Wissen: «Ich tat und tue, was mir möglich war und ist. Ich meinte es gut, aber es ist mir missraten.» Vergangene Fehler sollen nicht eine Wunde sein, in der ständig herumgestochert wird. Manchmal dauert es Jahre und Jahrzehnte, bis man Ja sagen kann: Ja zu sich selber, zu verpassten Chancen, zu seinem Leben, zu den Geschwistern. Daran zu arbeiten lohnt sich, denn Ja sagen öffnet, Nein sagen verhärtet. ■





Brüdern und Schwestern, um Beziehungen zu klären, Missverständnisse auszuräumen und den Weg zu einer neuen Geschwisterlichkeit zu ebnen. Oft braucht es Mut, eine lange Stille zu unterbrechen und sich und den anderen das Bedürfnis nach Kontakt einzugestehen. Ein Brief, ein Telefon, eine Einladung können erste Schritte dazu sein.

«Eigentlich wuchs jeder von uns Brüdern als Einzelkind auf. Als ich geboren wurde, war mein ältester Bruder schon 14 Jahre alt und der mittlere sieben. Unsere Eltern bemühten sich sicher, aus uns ein Geschwistertrio zu formen. Aber der Altersunterschied war einfach zu gross. Wir hatten nichts voneinander und nichts miteinander. Meinen ältesten Bruder

lernte ich eigentlich erst kennen, als er schon verheiratet war und ich als Schüler bei ihm die Ferien verbringen durfte. Das war aber eine gute Zeit.

Herzlich und freundschaftlich verkehrten wir nie miteinander. Einen grossen Kummer würde ich keinem meiner Brüder anvertrauen. Streit hatten wir aber auch nie. Ich würde meine Brüder nie hintergehen: Blut ist dicker als Wasser. Die gemeinsame Familiengeschichte ist mir wichtig. Ich möchte zu meinen Brüdern gern ein engeres Verhältnis haben. Ich bin sicher, dass auch meine Brüder das gleiche Bedürfnis haben. Aber eben: Dazu müssten wir zusammensitzen, uns aussprechen – und neu zusammenfinden. Jemand müsste den Anfang machen, einer müsste den Anstoss geben. Irgendwie haben wir alle drei Angst davor.»

**Martin (58)**

Die Chance besteht, mit den Jahren mit seinen Brüdern und Schwestern wieder zusammenzufinden. Im Alter stehen Geschwister oftmals an der gleichen Schwelle und haben das Bedürfnis, sich für die noch bleibende Zeit zu finden. Trotzdem gelingt eine Wiederannäherung auch nach verschiedenen Versuchen nicht immer. Es tut weh, wenn man akzeptieren muss, dass sich Geschwisterbeziehungen nicht einrenken lassen. Dann gilt es, mit sich selber ins Reine zu kommen, den eigenen guten und unguuten Gefühlen nachzuspüren und sich innerlich zu versöhnen: mit sich selber und mit seiner Kindheit, mit seinen Eltern und seinen Geschwistern.

«Mein Bruder und ich sind völlig zerstritten. Die Gründe dafür sind eigentlich lächerlich. Bei der Beerdigung unserer Schwester wollte ich ihm sagen: Schau, so schnell ist alles zu Ende, komm, wir vertragen uns wieder. Ich bereitete mich auf diese Begegnung vor und übte diesen einen, einfachen Satz richtig ein. Ich dachte an die vielen guten Begegnungen in jungen Jahren, wie wir an Familienfesten gelacht und zusammen gesungen hatten. Als wir am Grab meiner Schwester standen, wollte ich meinem Bruder die Hand reichen. Doch er starrte mich so kalt und abweisend an. Die Worte «wir vertragen uns doch wieder» brachte ich nicht über meine Lippen.»

**Ursula (59)**