

## Geschwister – eine besondere Beziehung

Geschwister sind die Menschen, mit denen wir in der Regel viele und wichtige Lebensjahre verbringen. Mit Bruder oder Schwester lernen wir elementare Fähigkeiten wie Spielen, Teilen, Streiten. Geschwister können Verbündete gegen die Eltern sein und unsere Kindheitserinnerungen teilen: „Weißt du noch ...? Erinnerst du dich auch an ...?“

Mit dem Tod von Bruder oder Schwester kann entweder ein\*e oder die/der einzige Erinnerungsträger\*in wegfallen und oft können Freundschaften eine Geschwisterbeziehung nicht ersetzen. War diese sehr eng, stirbt damit auch ein guter, mitunter der beste Freund, die beste Freundin.

In der Öffentlichkeit findet Geschwistertrauer dagegen wenig Beachtung. Ein gutes Beispiel dafür ist der Musiker Herbert Grönemeyer:

Im November 1998 starben innerhalb weniger Tage zuerst sein Bruder, dann seine Frau Anna. Er zog sich daraufhin zurück und veröffentlichte vier Jahre später (2002) das Album „Mensch“, auf dem er auch seine Trauer verarbeitete. In der Folge wurde Grönemeyer viel interviewt. Oft erwähnten die Journalisten in der Eingangsfrage noch seinen Bruder, doch im Laufe der meisten Interviews fokussierten sie sich immer mehr auf die Trauer um seine verstorbene Frau Anna, bis der Tod des Bruders in der Öffentlichkeit nur noch als Randnotiz wahrgenommen wurde.

Aus unserer persönlichen Erfahrung wie auch aus unserer Arbeit mit trauernden Geschwistern wissen wir jedoch, dass die Trauer um Geschwister prägend sein kann und möchten mit diesem Artikel deshalb zumindest einen kurzen Einblick in diese spezielle Form der Trauer ermöglichen. Neben unseren eigenen fließen auch die Erlebnisse, Erfahrungen und Gefühle anderer trauernder Geschwister ein, die wir für diesen Text befragt haben:

*„Ich muss mein Leben ohne die Beziehung zu meinen Geschwistern meistern, ohne die Unterstützung, ohne den Rat, ohne die Telefonate, ohne gemeinsame Zeit bei Familienfeiern, ohne die bedingungslose Liebe und Akzeptanz dieser.“*

*„Natürlich fehlen die aktiven Gespräche unter Schwestern, die unersetzbar sind. Keine Freundin, und sei sie noch so gut, konnte diese Gespräche je ersetzen. Unter Geschwistern gibt es ein so enges Band, einfach bedingungslose Geschwisterliebe. Er wird alles verziehen, kein Nachtragen.“*

*„(...) die eigene Zukunft und Meilensteine wie Geburtstage, Hochzeit, Geburten muss ich nun ohne dieses Geschwister planen und erleben.“*

*„Da ist ein Mensch weg, der dich durchs Leben hätte begleiten sollen.“*

*„Wenn man bedenkt, wie ich aufgewachsen bin, (...) und mein Bruder und ich sehr viel Zeit bei Omas und der Tante verbracht haben. Wir waren oft über mehrere Tage (...) nicht zuhause als Kinder. Die einzige Person, die immer da war, war mein Bruder. Ich denke, das hat uns enorm zusammengeschweißt und dass es deswegen eine für mich so unglaublich schmerzhaft Trauer war/ist.“*

*„Das war mein, kleiner' Bruder und ich bin schon eine Person wie eine Löwin: ‚Das ist meine Familie und ich werde sie schützen!‘ Und das Ding ist, meinen kleinen Bruder kann ich nicht mehr schützen. Das war wirklich schwer.“*

## Sichtbarkeit

Wenn der Bruder oder die Schwester stirbt, ändert sich das Leben für viele verbliebene Geschwisterkinder ungemein, ein Umstand, den die Außenwelt jedoch oft kaum registriert. Viele trauernde Geschwister erfahren unmittelbar nach dem Tod Mitgefühl und fühlen sich gesehen. Doch leider erfahren viele auch, dass sich das schnell ändert.

*„Elterntrauer ist schlimm. Geschwistertrauer wird immer noch nicht als ‚gleich schlimm‘ angesehen. Das geht sogar mir so – ich gestehe meiner Mutter zu, es viel schlimmer zu haben. Sie sagt oft: ‚Du hast ja noch so viel vor dir. Bei mir kommen keine Meilensteine mehr, keine Pläne mehr, auf die ich mich fokussieren kann, nur noch »Abbau« und »Altsein«.‘ Geschwistertrauer ist wohl irgendwie unsichtbarer – wobei für die Außenwelt, die nicht genau hinschaut, das leicht unsichtbar wird, egal welches Familienmitglied trauert.“*

*„Ich habe das Gefühl, als erwachsenes, trauerndes Geschwister ist das mit Mitgefühl in der Gesellschaft nur anfangs zu spüren. Es fragt bald keiner mehr, wie es dir geht, sondern nur ‚Wie geht es eigentlich dem Papa?‘“*

*„Es gab keine Geschwistergruppe (...), aber Elterngruppen. Das war etwas unfair und unverständlich, weil es ja doch häufig Geschwister gibt, die ebenfalls leiden.“*

*„Ich fühle mich fast gar nicht wahrgenommen in der Gesellschaft.“*

*„Das Recht zu haben zu trauern, muss man lernen, würde ich sagen. Als Geschwister kommt man nach den Eltern. Ich sehe das auch als das Schlimmste, ein Kind zu verlieren (...), aber das bedeutet nicht, dass unsere Trauer nicht schwer ist.“*

Eine weitere schmerzhaft Erfahrung ist, wenn Geschwister sich für ihre Trauer rechtfertigen müssen oder andere ihnen Art und Intimität ihrer Trauer vorschreiben wollen. Immer wieder fragen sich Geschwister deshalb, ob sie überhaupt das Recht auf Trauer haben.

*„Da mein Bruder viele Jahre älter war als ich, sagen manche: ‚Ihr seid doch gar nicht wie »richtige« Geschwister aufgewachsen! Wir verstehen deine große Trauer gar nicht!‘“*

*„Der Partner meiner Schwester wollte sein Recht auf Trauer nicht teilen und hat dieses an der Beziehung und Nähe zu meiner Schwester gemessen. Er hat gesagt, ich sei gar keine richtige Schwester, weil ich dies oder jenes über meine Schwester gar nicht wüsste.“*

Hinzu kommt häufig die Forderung der Gesellschaft, Trauer schnell hinter sich zu lassen. Das Leben gehe schließlich weiter, besonders wo man doch noch so jung sei und das Leben vor sich habe, ist immer wieder zu hören. Allerdings ist Trauer weder immer gleich, noch hat sie einen festen Endpunkt.

*„Die Außenwelt ohne Trauererfahrungen hat eine oftmals klischeehafte Vorstellung von Trauer. So eine RTL-Trauer, die sehr dramatisch sein muss, dann aber bitte nach einer absehbaren Aufmerksamkeitsspanne sich etwas Neuem zuwenden muss.“*

*„Ich soll doch jetzt einen Schlussstrich ziehen und wieder ‚funktionieren‘ als Mama, als Sozialpädagogin“*

## **Rollentausch**

Je älter trauernde Geschwister sind, desto mehr kann sich ein „Wir sorgen uns um dich“ in ein „Sorg dich um uns“ wandeln. Dieser Prozess kann von zwei Seiten angestoßen werden.

Zum einen erleben wir häufig, dass das Umfeld eine Art „Fürsorgepflicht“ an trauernde, erwachsene Geschwister heranträgt. „Du musst jetzt stark für deine Eltern sein und gut auf sie achten.“ oder „Du bist jetzt noch das einzige Kind, mach deinen Eltern keinen Kummer!“ Damit wird Geschwistern eine Verantwortung zugewiesen, die sie oft nicht tragen können und wollen.

Zum anderen erwächst auch aus dem Geschwister selbst häufig ein Verantwortungsgefühl den Eltern gegenüber. „Wie werden meine Eltern mit diesem Verlust leben?“ Hinzu können ähnliche Sorgen und Verantwortung für jüngere Geschwister und eigene Kinder kommen. Bei all dieser Besorgnis um andere bleibt für Geschwister kaum Zeit und Raum für die eigene Trauer.

Die Balance zwischen – gewollter oder aufoktrozierter – Verantwortung, Fürsorge und Selbstfürsorge auszutarieren, bleibt für viele Geschwister eine große Herausforderung.

*„Es gab nur noch Papa und mich, ich hatte das Gefühl, ich muss sehr stark sein. Auch das Starksein für meinen Mann und meine Kinder hat sehr viel Kraft gekostet. Die Sorge, ob der Papa das überhaupt jemals verkraften kann, war riesengroß.“*

*„Eine Herausforderung ist es, für die Eltern zu sorgen in der ersten Krisenzeit und an Geburtstagen oder Gedenktagen der Geschwister.“*

*„Ich sollte die Beerdigung organisieren, entscheiden, welcher Sarg, welches Leichenhemd, welche Blumen. Ich wollte ein Bild meiner Schwester aufstellen, aber mein Papa konnte den Anblick nicht ertragen. Also musste ich darauf verzichten. Das war sehr hart.“*

*„Die Kinder sind plötzlich Eltern der Eltern. Es geht nur so peu à peu, wieder mehr an sich zu denken. Ich musste es lernen, zu meinen Eltern Nein zu sagen. Es geht darum, wieder seinen Platz als Kind und Eltern zu finden und nochmal zu lernen, (...) die Unterstützung von meinen Eltern auch einzufordern.“*

## **Neue Menschen in meinem Leben**

Gerade junge Erwachsene lernen viele neue Menschen kennen, auf Partys, an der Uni, im neuen Job, in einer neuen Stadt. Für viele stellt sich dabei die Frage, ob, wie und wann sie ihre Trauer um das Geschwister ansprechen, geben sie damit doch etwas aus ihrem Innersten preis, sind verletzlich und machen sich angreifbar. Dazu kommt die Frage: „Kann mein Gegenüber überhaupt damit umgehen?“

*„Oft reagieren Menschen, die man neu kennenlernt, überrascht bis überfordert auf die Info, dass meine Schwester gestorben ist, weil es so weit weg von ihrer Lebensrealität ist.“*

*„(Es ist) ein Thema, das ich selbst initiieren muss und eigentlich nie richtig weiß, wie es bei dem anderen ankommt. Ist er betroffen oder winkt er ab?“*

Mitunter schieben trauernde Geschwister das Thema aus Furcht vor einer negativen Reaktion immer weiter vor sich her, manchmal bis es sich schließlich „zu spät“ anfühlt.

*„(Dann) versuche ich später, wenn es für mich passend erscheint, die Situation mit meinem verstorbenen Bruder zu erklären und erläutere dann auch, dass ich im ersten Moment keine unangenehme Situation für mein Gegenüber kreieren wollte (...). Für mich selbst fühle ich mich jedes Mal schlecht im ersten Moment meinen Bruder, den es ja gab, zu verleugnen“*

### **Wenn Familien an Trauer zerbrechen**

„RTL-Trauer“ nennt es eine Schwester: Die Vorstellung, Familien würden durch den Tod eines Kindes unweigerlich zusammenrücken und alle zu besseren Menschen werden. Eine Trauer mit Happy-End sozusagen. Tatsächlich können Familien nach dem Tod eines Kindes eine neue Verbundenheit erleben, selbstverständlich ist das allerdings nicht. Manche Geschwister erleben im Gegenteil, dass ihre Familie über der Trauer zerbricht. Sie berichten von Eltern, die verbittern, hart werden oder kühl. Mit dem verstorbenen Kind, so ihr Eindruck, ist für die Eltern Lebensfreude und Lebensinhalt gegangen, ohne dass sie diesen Verlust auch nur lindern könnten. Haben sie noch dazu das Gefühl, die tote Schwester, der tote Bruder werden auf ein Podest gehoben, das für sie selbst unerreichbar ist, kommt zur Trauer um das Geschwister eine weitere immense Belastung hinzu.

*„Eine ganze Weile nach dem Suizid meiner Schwester sagte unsere Mutter einmal: ‚Wäre euer kleiner Bruder (7 Jahre) nicht gewesen, ich hätte mir selbst auch das Leben genommen. Ihr beide (über 20 Jahre) hättet mich nicht im Leben gehalten ...!‘“*

*„...all das habe ich allein durchgestanden. Meine Eltern zeigten kaum Interesse daran, wie es mir geht oder was ich machte (...). Ich bin jedes Wochenende in dieser Zeit (...) zu ihnen gefahren. Wahrscheinlich, weil ich Wärme und Geborgenheit suchte, weil ich aufgefangen werden wollte. Die Wärme und Geborgenheit habe ich nicht bekommen. Sie konnten nichts mit mir anfangen oder mit dem, was ich durchmachte (...). Im Grunde wurde mit dem Tod meines Bruders der Grundstein dafür gelegt, dass wir kaum noch etwas miteinander zu tun haben.“*

### **Was tut mir gut in meiner Trauer?**

Zu wissen, was gut tut in der Trauer, was als hilfreich und stärkend erlebt wird, ist ebenso wichtig wie die Möglichkeit, seiner Trauer Ausdruck verleihen zu dürfen. Manche können dies bereits in der Vorbereitung und Durchführung der Trauerfeier; andere machen den Sport, den Schwester oder Bruder gerne getrieben hat; wiederum andere befassen sich mit der Musik, die das Geschwister besonders mochte. Viele bauen zu Hause eine Art kleinen Altar auf mit einem Foto, Blumen oder Gegenständen, die der/dem Verstorbene\*n wichtig waren oder setzten mit einem Tattoo ein Zeichen der Verbundenheit.

*„Meine Schwester wollte immer einen Marathon laufen. Doch vor ihrem Tod hat sie das nicht mehr geschafft. Daher habe ich mich zusammengerissen, habe trainiert und bin dann für sie den Marathon gelaufen.“*

*„Ein guter Weg war für mich, vor allem viel mit engen Freunden zu sprechen.“*

Nicht selten hingegen bekommen wir die Rückmeldung, dass es einfach nicht gelingen will, die Trauer in den Alltag einzubauen. Job, Kinder, Studium, Freunde... alles fordert Aufmerksamkeit und Zeit. Umso schöner ist es zu hören, dass die Geschwistergruppen ein wichtiger Anlaufpunkt sind, an dem jede und jeder über seine Trauer als Geschwisterkind reden kann, sich aufgenommen fühlt und erfährt, dass es anderen in ihrer Trauer ganz ähnlich ergeht.

*„Eigentlich möchte ich mit niemanden darüber sprechen, außer mit meiner engsten Freundin oder natürlich auch mit unserer wundervollen Geschwistergruppe. Da fühlt es sich richtig an. Da fühlt es sich behütet an (...) und hat mir dabei geholfen, mich auf meine eigene Trauer konzentrieren zu dürfen.“*

*„Ich bin bereits 3 Wochen nach dem Tod von meinem Bruder in die Geschwistergruppe München gegangen. Das hat mir enorm geholfen. Die einzigen, die das nachempfinden können, sind andere Geschwister (...), deswegen war die Gruppe essentiell für mich. Daraus haben sich Freundschaften entwickelt, ganz besondere.“*

*„Über anderthalb Jahre hinweg hatte ich immer wiederkehrende schlimme Albträume (...), diese konnte ich durch das Geschwisterwochenende in Bernried ablegen und loswerden.“*

## **Ein Teil von dir bleibt**

Das Geschwister ist gestorben, man muss ohne es weiterleben, seinen Tod in das eigene Leben integrieren. Es braucht unterschiedlich lange Zeit, sich in diesem neuen Leben zurecht zu finden. Wie eine Spurensuche erscheint es uns, wenn wir uns an den Trauerwochenenden ganz bewusst auf den Weg machen, um hinzuspüren: Was hat mein Geschwister mir hinterlassen? Was von ihm soll in mir weiterleben, was möchte ich weitertragen in diese Welt? Am Ende dieser Suche steht eine Gewissheit: Mit dem Tod ist nicht alles vorbei, mein Geschwister hat Spuren hinterlassen und bleibt Teil meines Lebens.

*„Ich musste mich irgendwie neu kennen lernen. Wer bin ich jetzt? Ich fühlte, dass ein großer Teil meiner Schwester auch in mir war, ist. Ich möchte, dass sie in mir weiterlebt. Zuerst habe ich mich total verlassen und allein gefühlt. Dann aber habe ich gespürt, dass sie immer bei mir war.“*

## **Schlusswort**

Ich bin Trauerbegleiterin, meine Schwester ist gestorben. Damit bin ich nicht allein – lange Zeit fühlte es sich aber so an. In meiner Trauerbegleiter-Schulung – war ich das einzige Geschwister. Bei Vernetzungstreffen – das einzige Geschwister. Dann kam die Jahrestagung des VEID im Sommer 2014. Ich sah Jan in der Lobby sitzen und dachte mir: „Der sieht fast zu jung aus, um trauernder Vater zu sein.“ Mit diesen Worten sprach ich ihn an. „Ich bin betroffener Bruder!“, war seine Antwort.

Es ist Susanne Lorenz zu verdanken, dass sich unsere Wege danach weiterhin gekreuzt haben, dass daraus etwas erwachsen ist. Sie fragte uns noch an diesem Wochenende, ob wir gemeinsam eine Fortbildungseinheit zum Thema Geschwistertrauer anbieten würden. Einige Zeit später kam dann die Anfrage für ein Geschwisterwochenende.

Was sollen wir sagen? Seit sechs Jahren ist das Geschwistertrauerwochenende (inzwischen 4-tägig und unterstützt von Sylvie Schübel) ein fester Bestandteil in unseren Kalendern. Die Rückmeldungen all dieser Geschwister motivieren uns sehr, diese Arbeit weiter voranzutreiben und den einen guten Rahmen und Raum für ihre Trauer zur Verfügung zu stellen.

Von Herzen sagen wir Danke für das „Herzstück“ dieses Artikels an:  
Sonja, Miriam, Shakira, Sebastian, Christina, Tabea, Sandra und Laura  
und somit in Erinnerung an Silke, Rachel und Zwicka, Sabina, Uwe,  
Markus, Nené, Dominik und Anthony

*Stefanie Leister, betroffene Schwester, freiberufliche Trauerbegleiterin,  
Leitung der Geschwisterwochenenden in Bernried*

*Jan-Tobias Fischer, betroffener Bruder, Gruppenbegleiter für trauernde erwachsene  
Geschwister in Berlin, Leitung der Geschwisterwochenenden in Bernried*