

 **Universität Zürich**
Psychologische Beratungsstelle LiA

 PSYCHOLOGISCHE BERATUNGSSTELLE
LiA
Leben im Alter - gut beraten!

Verbunden im Familiensystem

Geschwisterbeziehungen im Fokus



Dr. phil. Bettina Ugolini
Healthy Longevity Center (HLC)

1

 **Universität Zürich**
Psychologische Beratungsstelle LiA

 PSYCHOLOGISCHE BERATUNGSSTELLE
LiA
Leben im Alter - gut beraten!

Wichtige Beziehungen im hohen Erwachsenenalter



Eltern-Kind-Beziehung

Geschwister-Beziehung

Partnerschaft

Grosselternschaft

Dr. B. Ugolini, HLC

2


 **Universität Zürich**
Psychologische Beratungsstelle LiA


 PSYCHOLOGISCHE BERATUNGSSTELLE
leben im Alter - gut beraten!

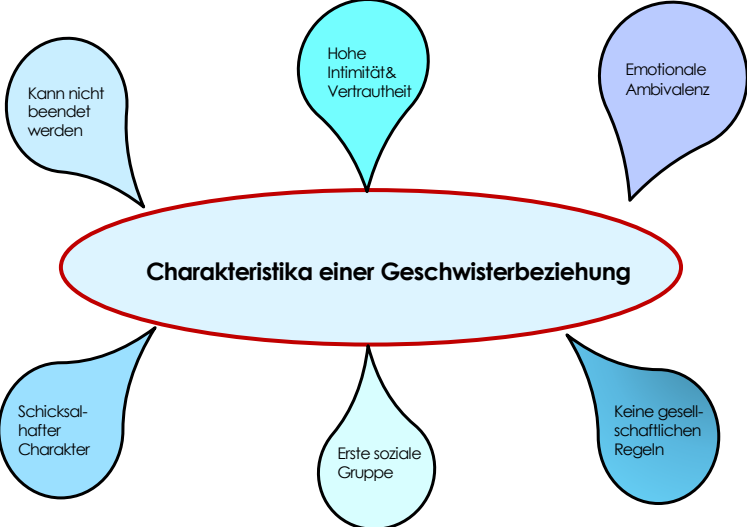
Charakteristika

Dr. B. Ugolini, HLC

3

 **Universität Zürich**
Psychologische Beratungsstelle LiA

 PSYCHOLOGISCHE BERATUNGSSTELLE
leben im Alter - gut beraten!





Charakteristika einer Geschwisterbeziehung

- Kann nicht beendet werden
- Hohe Intimität & Vertrautheit
- Emotionale Ambivalenz
- Keine gesellschaftlichen Regeln
- Erste soziale Gruppe
- Schicksalhafter Charakter

Dr. B. Ugolini, HLC (Eberle & Gilges, 2008)

4

 **Universität Zürich^{UZH}**
Psychologische Beratungsstelle LiA

 PSYCHOLOGISCHE BERATUNGSSTELLE
LiA
Leben im Alter - gut beraten!

Ähnlichkeit von Geschwistern

Umweltfaktoren, die einen Einfluss auf Ähnlichkeit haben:

- Erziehung: Werte, die von Eltern vermittelt werden, Wohnsituation, finanzielle Lage etc.
- Ernährung und Lebensstil: gemeinsame oder unterschiedliche Hobbys, Freundeskreis, Schule
- Epigenetische Faktoren: Umwelteinflüsse können Aktivität bestimmter Gene bei Geschwistern unterschiedlich beeinflussen
- Umweltfaktoren im Mutterleib: z.B. Stress, Rauchen
- Geschlechterunterschiede: wurden vielleicht anders sozialisiert

(Brück, 2019; Wrzus, 2022; Asendorpf, 2018)

Dr. B. Ugolini, HLC

5


 **Universität Zürich^{UZH}**
Psychologische Beratungsstelle LiA


 PSYCHOLOGISCHE BERATUNGSSTELLE
LiA
Leben im Alter - gut beraten!

Einflüsse auf die Beziehung

Dr. B. Ugolini, HLC

6

 **Universität Zürich^{UZH}**
Psychologische Beratungsstelle LiA

 PSYCHOLOGISCHE BERATUNGSSTELLE
LiA
Leben im Alter - gut beraten!

- Geschwisteranzahl
- Geringer Altersabstand
- Grosser Altersabstand
- Geschlecht
- Geburtenreihenfolge
- Beziehungserfahrung

Qualität & Intensität d. Bez.

Dr. B. Ugolini, HLC

7

 **Universität Zürich^{UZH}**
Psychologische Beratungsstelle LiA

 PSYCHOLOGISCHE BERATUNGSSTELLE
LiA
Leben im Alter - gut beraten!

**Geschwisterbeziehung im
Lebensverlauf**

Dr. B. Ugolini, HLC

8


Universität Zürich^{UZH}
 Psychologische Beratungsstelle LiA



Kindheit




- Körperliche und emotionale Nähe
- Beeinflussen sich gegenseitig in der Entwicklung und auf der Suche nach Identität im Zusammenspiel von Nähe, Konflikt, Rivalität und Macht
- Rollen in der Geschwisterbeziehung führen zu Herausbildung elementarer Charaktereigenschaften (Kreuzer, 2024)

Dr. B. Ugolini, HLC

9


Universität Zürich^{UZH}
 Psychologische Beratungsstelle LiA



Jugend




- mehr Distanz (Auszug, Studium / Beruf, eigene Familiengründung)
- Abgrenzungsdynamik zugunsten der eigenen Identitätsentwicklung beobachtbar
- Intimität in Freundschaften/ Liebesbeziehungen, Peers werden wichtiger als Geschwister
- Geschwister als Quelle für Rat und Unterstützung in Übergangsphasen? (Cicirelli, 1995)

Dr. B. Ugolini, HLC

10


Universität Zürich^{UZH}
 Psychologische Beratungsstelle LiA



Mittleres Erwachsenenalter




- Karriere, eigene Familie im Vordergrund
- Emotional bedeutsam, aber weniger intensiv als in anderen Lebensphasen
- Grössere emotionale Nähe zu Geschwistern nach Geburt eines eigenen Kindes (Tanskanen, 2020), jedoch reduzierter Kontakt (Voorpostel et al., 2012)
- mehr Verbundenheit, wenn räumlich Nähe oder geteilte Interessen/ Freizeitaktivitäten, Regelmässigkeiten/ Rituale
- Geschwister als wichtige Bezugspersonen, wenn Eltern pflegebedürftig werden => mögliche Konflikte bei Entscheidungen zur Elternpflege. (Conger, 2010)

Dr. B. Ugolini, HLC

11


Universität Zürich^{UZH}
 Psychologische Beratungsstelle LiA



Hohes Erwachsenenalter (1)




- Nach Tod der Eltern oder Ehepartner*in sind Geschwister oft die letzten verbleibenden Familienmitglieder
- Kritische Lebensereignisse (Tod von Eltern) machen Beziehung wieder bedeutender, können aber auch zu Kluft führen
- Bedeutung für emotionale und praktische Unterstützung nimmt zu; z. B. bei Krankheit, Pflege oder Verlusterlebnissen (Kalmijn & Leopold, 2019)
- Gute Geschwisterbeziehung als Protektivfaktor gegen Einsamkeit und soziale Isolation (Stocker et al., 2020)

Dr. B. Ugolini, HLC

12


Universität Zürich^{UZH}
 Psychologische Beratungsstelle LiA


 PSYCHOLOGISCHE BERATUNGSSTELLE
LiA
leben im Alter - gut beraten!

Hohes Erwachsenenalter (2)




- Wiederannäherung durch gemeinsame Erinnerungen, geteilte Biographie / Familienhintergrund, Familiengeheimnisse, Geheimsprache etc.
- Mögliche «Rückkehr» zu den früher etablierten Rollen und Dynamiken innerhalb der Geschwisterbeziehung (z.B. Älterer Bruder nimmt wieder beschützende Rolle ein, alte Konflikte brechen wieder auf)

(Petri, 2015; Smolka, 2020)

Dr. B. Ugolini, HLC

13


Universität Zürich^{UZH}
 Psychologische Beratungsstelle LiA

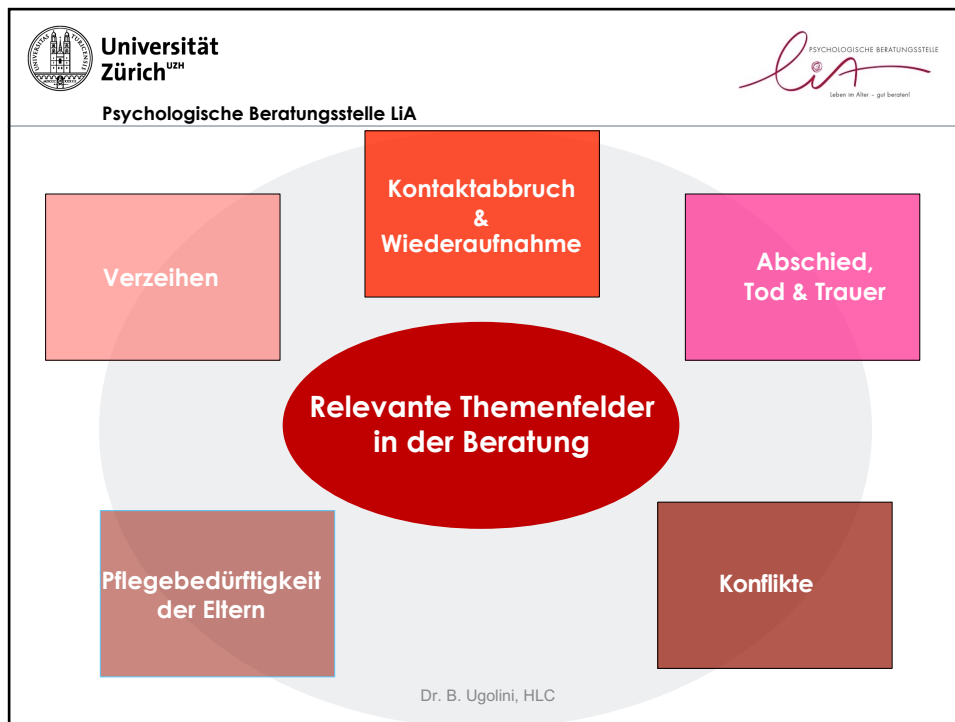

 PSYCHOLOGISCHE BERATUNGSSTELLE
LiA
leben im Alter - gut beraten!




Zentrale Aspekte in der Beratung


Dr. B. Ugolini, HLC

14



15


Universität Zürich
 Psychologische Beratungsstelle LiA



 PSYCHOLOGISCHE BERATUNGSSTELLE
 liA
 Leben im Alter - gut beraten!

Konflikte

- Geschwisterkonflikte sind in der Kindheit normal und förderlich für die Entwicklung u.a. von Sozialkompetenzen, Entwicklung eigener Wert
- Grund ist häufig der Kampf um die Zuneigung der Eltern und das Gefühl, ungerecht behandelt zu werden.
- Eine gelungene Loslösung von den Eltern führt meist zum Verschwinden dieser Konflikte im Erwachsenenalter, gelingt dies nicht, können ungelöste Konflikte können jedoch fortbestehen und beispielsweise nach dem Tod der Eltern aufbrechen, wenn es ums Erbe geht
- Im Erwachsenenalter klingen Konflikte im Normalfall ab (Hickisch, 2024; Jungbluth, 2023)


Dr. B. Ugolini, HLC

16



**Universität
Zürich^{UZH}**

Psychologische Beratungsstelle LiA




Konstellationen:

- Konflikte entstehen häufig eher bei Schwestern- und Brüderpaaren
 - Unter Brüdern komme es eher zu Machtkämpfen: "Wer ist der Mächtigere, der Bessere, der Erfolgreichere?",
 - Bei Schwestern ist es die Beziehungskomponente, die regiert. Wer ist die Attraktivere, wer hat die meisten sozialen Kontakte, wer ist die Beliebteste?"
 - Geschwister unterschiedlichen Geschlechts messen sich hingegen weniger aneinander und vertragen sich deshalb.


Dr. B. Ugolini, HLC

17



**Universität
Zürich^{UZH}**

Psychologische Beratungsstelle LiA



Kontaktabbruch

Mögliche Gründe:


- unterschiedliche Lebensvorstellungen
- Verletzungen aus der Kindheit

Entstehung:

- Prozess über Jahre
- grosser Stress vorher
- Für beide Seiten ist das ein psychisch und emotional ganz schwieriger Schritt


Dr. B. Ugolini, HLC

18



**Universität
Zürich^{UZH}**

Psychologische Beratungsstelle LiA



Verzeihen


Mögliche Schritte zur Versöhnung

- Überlegen, in welcher Form der Konflikt angesprochen werden soll (persönlich, telefonisch, schriftlich?)
- Gründe erkennen
- aufs Positive Fokussieren (was verbindet uns?) & Erinnerungen teilen
- andere heraushalten
- Einsicht, ein Leben lang verbunden zu sein
- Weshalb wollen wir uns versöhnen?

(Jungbluth, 2023)


Dr. B. Ugolini, HLC

19



**Universität
Zürich^{UZH}**

Psychologische Beratungsstelle LiA




Versöhnung im Alter

- Studienergebnisse Hinweise, dass alte Menschen, im Vergleich zu jungen und mittelalten Menschen eher die Bereitschaft haben, anderen zu verzeihen
- Destruktive Rivalität und Neid nehmen ab
- Konkrete Hilfe aber auch emotionale Unterstützung nimmt zu (auch nur die Gewissheit mit Unterstützung rechnen zu können)

(Martin & Kliegel, 2014)


Dr. B. Ugolini, HLC

20



**Universität
Zürich^{UZH}**

Psychologische Beratungsstelle LiA




Pflegebedürftigkeit der Eltern

- Reaktualisierung der Konflikte der Kindheit
- Alte Rollen werden wieder eingenommen
- Konkurrenz und Allianz
- Unterschiede in:
 - Einschätzungen der Hilfsbedürftigkeit der Eltern
 - Kompetenzen im Umgang mit Leid
 - Bereitschaft Verantwortung zu übernehmen
 - Verhalten der Eltern den Kindern gegenüber


Dr. B. Ugolini, HLC

21



**Universität
Zürich^{UZH}**

Psychologische Beratungsstelle LiA



Abschied, Tod & Trauer eines Geschwisters im Alter

- Längste Beziehung
- Teilen der Biografie
- Verlust von Gemeinsamkeit
- Verlust der Rolle
- Die Struktur der Familie, ihre Mitglieder und deren Beziehungen zueinander verändern sich. Die Familie ist nicht mehr vollständig und wird es nie mehr sein. Ein wichtiges, verbindendes Element fehlt, ein Platz bleibt für immer leer.

(Martin & Kliegel, 2014)

Dr. B. Ugolini, HLC

22

 **Universität
Zürich**^{UZH}

Psychologische Beratungsstelle LiA





Geschwister sind
die einzigen Menschen,
über die man sich
pausenlos aufregt und
die man trotzdem
unendlich lieb hat.

Danke für Ihr Interesse



Dr. B. Ugolini, HLC