



monkeybusinessimages / iStockphoto.de

# WENN DAS SANDWICHKIND HEIRATET

Die Rolle, die wir als Kinder in unserer Herkunftsfamilie eingenommen haben, prägt unsere Ehe. Bei manchen mehr, bei anderen weniger. Wer sich das bewusst macht, kann besser damit umgehen.

**W**er kennt sie nicht, die Vielfalt der Gefühle: Wut, Liebe, Vertrauen, Ärger, Neid, Eifersucht, Glück, Schuld, Angst, Freude, Einsamkeit. Schon von Beginn unseres Lebens an sind wir damit in Kontakt – nämlich in unserer Familie. Dabei spielen, neben unseren Eltern, besonders unsere Geschwister und unsere Stellung in der Geschwisterfolge eine entscheidende Rolle. Wie wir mit anderen Menschen umgehen, wie wir uns in Konflikten am besten verhalten, wie wir Anerkennung bekommen können – all das lernen wir nicht als Erwachsene durch einen Ratgeber oder den Besuch eines Seminars, sondern als Kind in unserer eigenen Familie. Was wir zu Hause miteinander und untereinander an Verhaltensweisen einübten und wiederholten, beeinflusst unser Handeln ein Leben lang. Und weil die damals erworbenen Strategien für uns gut funktionierten, greifen wir auch als Erwachsene unbewusst immer wieder darauf zurück.

Der amerikanische Psychologe und Familienforscher Kevin Leman ist davon überzeugt, dass auch in Paarbeziehungen die Geschwisterfolge eine Rolle spielt. Manche Kombinationen harmonieren recht leicht miteinander, andere wiederum sorgen für reichlich Zündstoff und Konfliktpotenzial. Ob wir also die Erstgeborenen sind, mittlere Kinder oder das „Nesthäkchen“ – es prägt unseren Charakter, unser Verhalten und somit auch unsere Vorstellung von einer Partnerschaft.

### PLÖTZLICH IST ALLES FALSCH

Reichlich Zündstoff bringen auch Stefanie und Andreas mit, als sie zu mir in die Paarberatung kommen. Sie sind seit neun Jahren verheiratet und aktuell häufen sich die Konflikte. Da, wo früher eine so enge Verbindung zwischen beiden war, ist heute ein tiefer Graben. Andreas berichtet, dass er seine Frau in letzter Zeit kaum wiedererkennt. Bei einigen ihrer Reaktionen fühlt er sich wie vor den Kopf gestoßen. Er macht nichts anders als in den Jahren zuvor und doch scheint auf einmal so vieles falsch zu sein. Es verletzt ihn, dass seine Frau, die er sonst als so umgänglich erlebt, in letzter Zeit so angriffslustig ist.

Als Andreas dies beschreibt, ist zu spüren, dass Stefanie bereits wie „auf glühenden Kohlen“ sitzt. Es platzt aus ihr heraus: „Genau das ist das Problem, du verstehst einfach nicht, wie es in mir aussieht!“ Frustriert wendet sie sich von Andreas ab und schaut zu Boden. Dabei ist zu spüren,

wie sehr sie diese Situation belastet und emotional aus dem Gleichgewicht bringt.

Über einen längeren Zeitraum hinweg kommen wir miteinander ins Gespräch. Stefanie ist sich zunächst gar nicht bewusst, was in ihr vorgeht. Sie spürt nur, wie mit jedem Konflikt ihr inneres Gleichgewicht immer mehr ins Wanken gerät. Sie ist immer öfter gereizt. Mit der Zeit wird deutlich, dass Stefanie Andreas oft als dominant erlebt. Sie fühlt sich bei Entscheidungen von ihm übergangen. Sie stellt fest, dass sie in der Vergangenheit häufig Zugeständnisse gemacht hat, die sie eigentlich gar nicht wollte. Ihr wird bewusst, wie selten sie wirklich formuliert hat, was sie eigentlich möchte.

### ERSTGEBORENER TRIFFT SANDWICKIND

Andreas kann dies zunächst nicht einordnen. Er ging immer davon aus, dass seine Frau mit der Art, wie sie ihr gemeinsames Leben führen, zufrieden – ja, einverstanden war. Sie brachte nur selten Einwände vor. Im Gegenteil – häufig hörte er von ihr den Satz: „Ist mir egal, entscheide du.“ Was er dann auch tat. Andreas ging bis zur aktuellen Krise in seiner Ehe stets davon aus, dass es seine Rolle sei, die Dinge in die Hand zu nehmen und das gemeinsame Leben zu organisieren. Er tat dies völlig selbstverständlich, gewissenhaft und verantwortungsbewusst.

Um zu verstehen, was hier eigentlich gerade zwischen Stefanie und Andreas passiert, werfen wir auch einen Blick auf die jeweilige Herkunftsfamilie und die Geschwisterposition beider Partner. Andreas wuchs als Ältester von vier Geschwistern auf. Stefanie ist ein „Sandwichkind“. Sie hat einen drei Jahre älteren Bruder und eine zwei Jahre jüngere Schwester. Was hat das aber nun mit dem aktuellen Problem zu tun?

### IN DER ANFÜHRERROLLE

Das erstgeborene Kind erlebt in seiner Familie viel Aufmerksamkeit. Gespannt warten die Eltern in der Regel auf die Ankunft ihres Wunschkindes. Wenn es dann zur Welt kommt, ist die Freude riesengroß. Alle warten gespannt auf den nächsten Entwicklungsschritt, welcher dann enthusiastisch gefeiert und auf vielen Fotos festgehalten wird. So stehen älteste Kinder stark im Scheinwerferlicht und sind bemüht, die Erwartungen ihrer Eltern zu erfüllen. Wird dann ein zweites Kind oder weitere Kinder geboren,



## Geschwisterrollen

Die folgende Aufzählung beschreibt stereotypische Eigenschaften der jeweiligen Geschwisterposition. Natürlich kann die Ausprägung der genannten Eigenschaften, abhängig von der jeweiligen Persönlichkeit, variieren oder nur in Teilbereichen zutreffen. Sich in den Typen wiederzuerkennen kann aber genauso hilfreich sein wie festzuhalten, wo man anders ist.

### Das Einzelkind und das erstgeborene Kind

Einzelkinder und erstgeborene Kinder zeigen ähnliche Eigenschaften, da der Fokus der Eltern, verbunden mit Erwartungen, stark auf das (bis dahin) einzige Kind gerichtet ist:

- ☉ verantwortungsbewusst und zuverlässig
- ☉ ehrgeizig und leistungsorientiert
- ☉ gewissenhaft und perfektionistisch
- ☉ übernimmt gern die Führung und trifft gern Entscheidungen
- ☉ hohe Ansprüche an sich selbst und andere
- ☉ häufig schulisch und beruflich erfolgreich
- ☉ meist selbstbewusst und selbständig
- ☉ wenig flexibel und pedantisch
- ☉ es kann ihm schwerfallen, auf andere einzugehen und Rücksicht zu nehmen

### Das mittlere Kind

- ☉ kann gut Kontakte knüpfen und bei Konflikten vermitteln
- ☉ gerechtigkeitsliebend
- ☉ kompromissbereit und harmoniebedürftig
- ☉ diplomatisch – „Meister des Verhandeln und Vermittelns“
- ☉ es fällt ihm schwer, eigene Bedürfnisse und Wünsche zu formulieren und zu vertreten
- ☉ häufig besteht der Wunsch, etwas Besonderes zu sein

### Das jüngste Kind

- ☉ unbekümmert und sorglos
- ☉ unkompliziert, optimistisch und fröhlich
- ☉ unterhaltsam, charmant und witzig
- ☉ abenteuerlustig und offen für Neues
- ☉ flexibel und risikofreudig
- ☉ fühlt sich meist nicht allzu stark verantwortlich – Gefahr der Unselbständigkeit
- ☉ Beachtung und Anerkennung anderer ist ihm wichtig

verschiebt sich der Fokus der Eltern und auch die Rolle des bis dahin einzigen Kindes. Diese sind nun die „Großen“. Es wird automatisch und häufig unbewusst von ihnen erwartet, vernünftig zu sein, den jüngeren Geschwistern als Vorbild zu dienen. Älteste Kinder haben bereits viele Fähigkeiten, die kleinere Kinder erst noch lernen müssen. So gelangen sie automatisch in eine Rolle des Anführers und Beschützers. Schnell entwickelt sich daraus eine „Kommich-zeig-dir-wie-das-geht-Haltung“. So entwickeln sich erstgeborene Kinder meist zu gewissenhaften, verantwortungsbewussten und ehrgeizigen Menschen. Sie möchten gern alles richtig machen, Erwartungen erfüllen und dabei möglichst keine Fehler machen. Sie haben hohe Maßstäbe an sich selbst und andere. Sie sind es gewohnt, sich um andere zu kümmern, Entscheidungen zu treffen und Verantwortung zu übernehmen.

### DIPLOMATEN UND VERMITTLER

Mittlere Kinder orientieren sich in der Regel stark an ihren älteren Geschwistern. Schließlich haben diese schon mehr „Lebenserfahrung“ als sie, haben Dinge bereits durchdacht und sind geübt darin, Entscheidungen zu treffen. Für mittlere Kinder ist es daher selbstverständlich, sich diesen Ideen und Vorschlägen anzuschließen. Ein eigener Standpunkt ist deshalb meist gar nicht nötig. Daher sind mittlere Kinder sehr gut in der Lage, sich anzupassen und sich auf die Ideen anderer einzulassen. Dadurch fällt es ihnen jedoch schwerer, ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse wahrzunehmen und zu äußern. Aufgrund ihrer Position – in der Mitte zwischen einem älteren und einem jüngeren Geschwisterkind – geraten sie häufig zwischen die Fronten und entwickeln sich daher meist zu geschickten Vermittlern und Diplomaten. Aufgrund der mittleren Position in der Familie laufen „Sandwichkinder“ häufig so





mit und werden oft als „pflegeleicht“ wahrgenommen. Sie sind nicht so stark im Fokus der Aufmerksamkeit wie die „Großen“ oder die „Kleinen“. Es ist ihnen daher besonders wichtig, das Gefühl zu haben dazuzugehören. Um das zu erreichen, stellen sie notfalls eigene Bedürfnisse zurück.

### IN VERTRAUTEN ROLLEN

Für Andreas und Stefanie wird deutlich, dass sie in ihrem aktuellen Konflikt exakt in ihren gelernten und vertrauten Rollen agieren. Andreas fühlt sich in der Verantwortung, sich zu kümmern und zu entscheiden. Stefanie reagierte in den ersten Jahren ihrer Beziehung gern auf seine Vorschläge und Ideen und war zunächst zufrieden über diese unbewusste Rollenverteilung. Sie spürt, dass sich bei ihr in den Jahren des Zusammenlebens mit Andreas durch unzählige Kompromisse eine große Unzufriedenheit eingestellt hat. Gemeinsam machen wir uns in unseren Gesprächen auf die Suche nach Wegen, wie es Stefanie in Zukunft besser gelingen kann, ihre Bedürfnisse wahrzunehmen und zu äußern. Für Andreas ist es ebenfalls eine große Umstellung. Er sieht sich nun damit konfrontiert, sein Verhalten an vielen Stellen zu überdenken und an einigen Punkten zu verändern. Das ist für ihn ungewohnt und fällt ihm schwerer, als er vermutet hat. Aber er ist bereit dazu an sich und seiner „Kommich-zeig-dir-wie-das-geht-Haltung“ zu arbeiten. So machen sich beide auf einen gemeinsamen Weg, bei dem sie sich ganz langsam Schritt für Schritt wieder aufeinander zu bewegen. Manchmal geht es einen Schritt vor, manchmal zwei zurück. Aber beiden ist klar, dass der Weg zueinander nicht ohne die Bereitschaft funktioniert, sich zu verändern.

**D**as Wissen über die Zusammenhänge und Hintergründe der Geschwisterfolge ist eine Chance, unser Verhalten in der Partnerschaft genauer unter die Lupe zu nehmen. Dabei gibt es keine Geschwisterposition, die besser oder schlechter ist. Jede hat ihre ganz eigenen Stärken und Schwächen. Natürlich stellen die Herkunftsgeschichte und die Geschwisterfolge nur einen Teilaspekt unserer Persönlichkeit dar. Aber die Kenntnis darüber kann uns helfen, unser Verhalten besser einzuordnen und fördert das Verständnis für uns selbst und unseren Partner. Der Philosoph und Theologe Kierkegaard formuliert es so: „Man kann das Leben nur rückwärts verstehen, leben aber muss man es vorwärts.“ ☺



**Susanne Büscher** arbeitet in ihrer Praxis für Lebensberatung, Paarberatung und Coaching im oberbergischen Waldbröl ([www.susanne-buescher.com](http://www.susanne-buescher.com)).



## ELTERN UND KINDER

### Starke Familien – zuversichtliche Kinder!

#### Seminare für Elter · Erlebnisangebote für Familien · Was Eltern bewegt ...

**Kinder ins Leben zu begleiten ist eine sehr verantwortungsvolle aber auch schöne Aufgabe. Viele Eltern sind verunsichert oder fühlen sich überfordert. Eins der größten Anliegen von TEAM.F ist, nicht nur Fachwissen zu vermitteln, sondern Eltern zu ermutigen.**

#### Auszug aus unseren Themenangeboten:

- Kinder stark machen
  - Tag 1: „Stärke durch emotionale Geborgenheit und ein gesundes Selbstwertgefühl“
  - Tag 2: „Stärke durch Eigenständigkeit in sicheren Grenzen“
  - Tag 3: „Stärke durch typgemäße Erziehung – Persönlichkeitstypen und Erziehungsstile (DISG)“
- Ein guter Start ins Leben
- Teen-Age – mehr als ein Alter  
Eine neue Lebensphase für Familien
- Hochsensitive Kinder verstehen und begleiten



Aktuelles Beziehungsprogramm  
anfordern oder ganz einfach  
Seminare buchen unter:  
[www.team-f.de](http://www.team-f.de)



#### TEAM.F · Neues Leben für Familien e. V.

Honseler Bruch 30 · 58511 Lüdenscheid  
Fon 02351 985948-0 · [info@team-f.de](mailto:info@team-f.de)