NZZ

Paartherapie ist out: Jetzt sitzen Geschwister zusammen auf der Couch

Geschwister kann man sich nicht aussuchen. Den Therapeuten schon. Immer mehr Erwachsene suchen sich professionelle Hilfe, um die Beziehung zu Bruder oder Schwester zu verbessern. Warum das ausgerechnet jetzt passiert.

Karoline Edrich 16.09.2026, 05.30 Uhr 3 Leseminuten



Auch Geschwister suchen heutzutage professionelle Hilfe, um ihre Beziehung zu verbessern.
Getty

Sandra und Nicole sitzen nebeneinander in einem Praxiszimmer in Uerikon am Zürichsee. Vor ihnen auf einem kleinen Tisch: Wasser, Ricola, Taschentücher. Sie haben den Psychologen Jürg Frick aufgesucht, weil ihre Beziehung seit Jahren schwierig ist. Weil sich Verletzungen angesammelt haben und Dinge unausgesprochen blieben. Sandra und Nicole kommen trotzdem nicht voneinander los.

Die beiden sind kein Paar. Sandra und Nicole sind Schwestern. Die Szene hat Jürg Frick der NZZ geschildert.

Werbung

Promoted Content

KI trifft Compliance: Wie regulierte Branchen den digitalen Wandel meistern

Banken, Versicherungen, Pharma haben strenge Vorgaben. Salesforce hilft, Schweizer Sicherheits- und Compliance-Regeln zu meistern.

Zum Artikel

Dass Sandra und Nicole psychologische Hilfe suchen, um an ihrer Beziehung zu arbeiten, ist Teil eines breiteren Trends. Neben Paaren wollen immer mehr Geschwister ihre Beziehung professionell durchleuchten lassen. «In den vergangenen fünf Jahren ist die Zahl der Fälle von Geschwistern, die zu mir kommen, massiv angestiegen», sagt Jürg Frick. Das beobachten auch andere in seinem Fachgebiet. Die Schweizer Mediatorin Christina Gnägi hat eine Praxis im Kanton Aargau. Sie hilft dort unter anderem erwachsenen Geschwistern, Konflikte zu klären. Die Anfragen hätten sich im vergangenen Jahr verdoppelt, erzählt sie.

Der Psychologe Jürg Frick berät seit mehr als zwanzig Jahren erwachsene Geschwister, die streiten. Dass gerade Geschwisterbeziehungen so konfliktanfällig seien, habe einen Grund. «Geschwister gehören zu den ersten Beziehungen unseres Lebens. Die Rollen und Muster, die in der Kindheit entstehen, begleiten uns oft bis ins Erwachsenenalter.»

Wenn die eigenen Eltern älter würden, werde man oft auf die Beziehung zu den Geschwistern zurückgeworfen. «Plötzlich müssen Geschwister gemeinsam entscheiden: Wer kümmert sich um die Eltern? Welches Altersheim kommt infrage?»

Geschwister brechen die Beziehung eher ab

Oft brechen dabei alte Konflikte aus der Kindheit auf. So war es auch bei Sandra und Nicole, beide Anfang vierzig. Die Schwestern heissen eigentlich anders, sie wollen ihre richtigen Namen nicht in der Zeitung

lesen. Ihre Geschichte ist aber echt. Jürg Frick hat der NZZ erzählt, warum sie zu ihm in die Beratung gekommen sind.

Nach dem Tod der lange pflegebedürftigen Mutter verschärften sich Spannungen, die weit zurückreichten. «Sandra musste als Ältere früh Verantwortung übernehmen und teilweise die Mutterrolle übernehmen. Nicole fühlte sich dadurch zurückgesetzt», sagt Frick. In den Sitzungen liess er die Schwestern ihre Sicht schildern. «Erst dadurch verstanden sie, warum sie dieselben Erlebnisse so unterschiedlich wahrgenommen hatten.»

Das Bedürfnis nach solchen Angeboten habe auch mit dem Zeitgeist zu tun, sagt Jürg Frick. «Ich beobachte, dass sich viele meiner Klienten in einer als immer hektischer empfundenen Zeit stärker nach Stabilität und Wärme sehnen. Sie wünschen sich die Familie als Rückzugsort.»

Gleichzeitig seien die Ansprüche an Beziehungen gestiegen, sagt die Mediatorin Christina Gnägi. Und damit der Wille, sie zu optimieren. «Sie sollen Nähe geben, Sicherheit, Verständnis und möglichst konfliktfrei funktionieren», sagt Gnägi. Das senke die Bereitschaft, dauerhaft mit Enttäuschungen zu leben. «Viele brechen Beziehungen heute schneller ab.» Gerade deshalb versuchten sie aber auch vorher eher, sie zu retten.

Dass viele Menschen an der Beziehung zu ihren Geschwistern arbeiten wollen, dürfte einen weiteren Grund haben: Paarbeziehungen werden für viele weniger wichtig. Laut einer deutschen Langzeitstudie glaubten im Jahr 2000 noch drei Viertel der Siebzehnjährigen, man brauche einen Partner, um glücklich zu sein. Fünfzehn Jahre später war es nur noch etwa die Hälfte. Auch bei den Erwachsenen sind andere Beziehungen längst wichtiger: In einer deutschen Ipsos-Umfrage von 2025 nannten 30 Prozent gute Freunde als wichtigen Grund für ihr Lebensglück. Die Partnerschaft fand nur ein Viertel wichtig für seine Zufriedenheit.

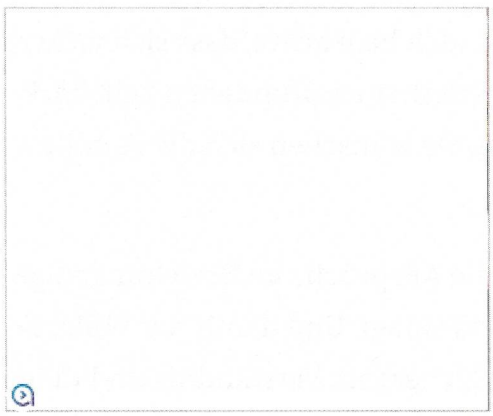
Experte sagt, es brauche mehr Angebote

Auf Instagram und Tiktok nennt sich diese Verschiebung «Decentering men»: Frauen erklären, warum sie die Partnersuche nicht länger zum

Mittelpunkt ihres Lebens machen wollen. Die Botschaft der Userinnen und User: Sich nur um den Partner zu drehen, ist out, Freundschaften und andere Beziehungen zu pflegen, ist in. Die britische «Vogue» fragte letztes Jahr sogar, ob feste Beziehungen heute peinlich seien.

Noch ist Geschwistertherapie in der Schweiz ein Nischenangebot. Nur wenige Fachpersonen bieten sie explizit an. Das müsse sich ändern, findet Jürg Frick. «Viele erwachsene Geschwister tragen Konflikte über Jahre mit sich herum und wissen gar nicht, wohin sie sich damit wenden können.»

Werbung



Sandra und Nicole sind inzwischen nicht mehr bei Jürg Frick in Beratung. Ob ihre Beziehung dauerhaft besser geworden ist, weiss er nicht. Sicher ist: Zwischen den beiden ist heute mehr ausgesprochen als zuvor.