PSYCHOLOGIN: Darum ist das «Eldest Daughter Syndrome» so belastend

Stehst du als älteste Tochter oft unter Druck, allen gerecht zu werden? Eine Psychologin erklärt, warum das «Eldest Daughter Syndrome» so belastend ist und was dagegen hilft.

von

Valeria Mazzeo im Interview mit Anja Kalisch-Hinz

1 / 6

Eldest Daughter Syndrome: Laut Psychologin Anja Kalisch-Hinz spielt die Reihenfolge, in der man geboren wird eine entscheidende Rolle bei der Persönlichkeitsentwicklung.
Pexels

Darum gehts

- Älteste Töchter stehen oft unter hohem Druck und kämpfen mit Ängsten und Schuldgefühlen.
- Sie neigen laut Psychologin Anja Kalisch-Hinz dazu, ihre eigenen Bedürfnisse zu vernachlässigen und verknüpfen ihren Selbstwert mit Pflichterfüllung.
- Dies, weil sie schon früh lernen, Verantwortung für andere zu übernehmen.
- Selbstfürsorge und das bewusste Setzen von Grenzen können helfen, diese Belastungen zu verringern.

Du hast das Gefühl, für dein ganzes Umfeld verantwortlich zu sein? Fällt es dir schwer, **Grenzen zu setzen**? Bist du zudem noch die älteste Tochter in der Familie? Dann könnte deine inoffizielle Diagnose lauten: «Eldest Daughter Syndrome», also **Ältestes-Tochter-Syndrom**. Der Begriff trendet auf Social Media und beschreibt ein Phänomen, für das es bisher noch keine offizielle Bezeichnung gibt.

Eldest Daughter Syndrome: «Kernproblem ist fehlende Selbstliebe»

«Älteste Töchter teilen oft bemerkenswert ähnliche Herausforderungen, die tief in der familiären Rollenverteilung und in den gesellschaftlichen Erwartungen verwurzelt sind», erklärt Psychologin Anja Kalisch-Hinz, Mitglied bei Psyvita.ch. Das Kernproblem dabei sei der oft ungenügend entwickelte Selbstrespekt und die fehlende Selbstliebe, weil der Fokus von klein auf auf den Bedürfnissen anderer Familienmitglieder liege.

«Die Reihenfolge, in der ein Kind geboren wird, spielt eine entscheidende Rolle in der Persönlichkeitsentwicklung», erklärt Kalisch-Hinz. Erstgeborene, insbesondere Töchter, würden demnach oft die Rolle der Führungsperson in der Familie übernehmen. «Sie tragen zusätzliche Verantwortung, weil von ihnen erwartet wird, dass sie ein Vorbild für jüngere Geschwister sind und den Eltern zur Seite stehen», erklärt Kalisch-Hinz. «Diese Rolle führt häufig zu einem starken Pflichtbewusstsein, Perfektionismus und einem erhöhten Leistungsdruck.»

«Viele älteste Töchter verknüpfen Selbstwert mit Leistung und Pflichterfüllung»

Viele älteste Töchter verknüpften darum ihren Selbstwert mit ihrer Leistung. «Sie glauben, nur durch Pflichterfüllung die Anerkennung der Eltern zu erhalten.» Begleitet werde dieser Leistungsdruck in vielen Fällen von Ängsten und Schuldgefühlen. «Weil sie elterliche Aufgaben übernehmen, entsteht früh das Gefühl, für das Wohlergehen der Familie verantwortlich zu sein.» Das führe dazu, dass sie sich schuldig fühlten, wenn sie ihre eigenen Bedürfnisse priorisierten.

Dies wiederum sei auch der Grund, warum es vielen ältesten Töchtern schwerfalle, Grenzen zu setzen. «Oft haben sie schon als Kinder verinnerlicht, dass ihr Wert in ihrem Einsatz für andere liegt», erklärt Kalisch-Hinz. Als sogenannte «People Pleaser» falle es ihnen schwer, «Nein» zu sagen, aus Angst, egoistisch oder pflichtvergessen zu wirken.

Was aber ist mit den ältesten Söhnen? «Auch sie tragen oft Verantwortung in der Familie, es gibt aber Unterschiede, die auf gesellschaftliche Normen zurückzuführen sind.» Während von beiden Geschlechtern verlangt werde, eine Führungsrolle einzunehmen und als Vorbild zu dienen, liege bei ältesten Töchtern der Fokus stärker auf emotionalen Pflichten. «Frauen und besonders älteste Töchter werden eher als Fürsorgerinnen dargestellt.» «Ältere Söhne stehen eher unter dem Druck, unabhängig und erfolgreich zu sein.»

Was kannst du dagegen tun?

Der entscheidende Schritt laut Kalisch-Hinz ist, sich dieses Verhaltensmuster bewusst zu werden. «Es ist wichtig, zu erkennen, dass Perfektionismus keine Voraussetzung für Wertschätzung ist und dass niemand allein für das Wohl anderer verantwortlich sein muss.» Schon das bewusste Umformulieren von Gedanken – «Ich darf oder ich kann» statt «Ich muss» – könnten den inneren Druck erheblich lindern.
Wichtig sei es auch, Grenzen zu setzen. «Nein» zu sagen, sei nicht nur erlaubt, sondern oft notwendig, so die Psychologin. Hier helfe es, zunächst in weniger wichtigen Bereichen Grenzen zu setzen. So lerne man, dass die Konsequenzen eines «Neins» meist weniger schlimm sind, als vorgestellt. «Mit der Zeit kann man sich an schwierigere Situationen heranwagen.» «Sollte die emotionale Belastung zu gross werden, ist es ratsam, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen.»

Anja Kalisch-Hinz im Interview mit 20min.ch