



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter www.klett-cotta.de

Peter Teuschel

DAS SCHWARZE SCHAF

Benachteiligung
und Ausgrenzung
in der Familie

Klett-Cotta

Für meine Söhne
Moro und Max

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2014 by J.G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Schutzumschlag: Rothfos & Gabler, Hamburg

unter Verwendung eines Fotos

von VH-7 Medienküche GmbH, Stuttgart

Gesetzt von Dörlemann Satz, Lemförde

Gedruckt und gebunden von CPI Clausen & Bosse, Leck

ISBN 978-3-608-94802-8

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Inhalt

Vorwort:

Was hat der Schäfer gegen schwarze Schafe?	9
---	---

Teil I

Vom Gefühl, das schwarze Schaf zu sein	11
Ein großes Unbehagen	11
Schuld und Scham	15
Von der Oma bis zum Enkel	21
Wir wollen mitspielen!	27
Die Familie: ein Auslaufmodell?	30

Teil II

Kuckuckskinder, Sonnenvögel und Normalos	36
Mit zweierlei Maß	36
Darwin im Kinderzimmer	46
Enterbt – entliebt	55
Kuckuckskinder und Sündenböcke	60
Weißes Schaf, leuchtend weiß	67
»Flieg für mich, Sonnenvogel«	73
Nicht ernst genommen: bunte Schafe	76
Die »Normalos«	84
Patchwork-Probleme	89
Die Mausefalle	93
Mitleid mit Pechmarie?	100
Horror	105

Teil III

Tatort Familie	112
Zum schwarzen Schaf gemacht	112
Vernachlässigung	115
<i>Kein Geld, krank, überfordert</i>	115
<i>Ausgeschaltet</i>	118
<i>Unreife Eltern</i>	121
<i>Gestörte Persönlichkeiten</i>	125
<i>Aus dem Gleichgewicht</i>	129
»High Expressed Emotions«	133
Pylonen und schwarze Löcher	141
Kaltes Kalkül	146
Am Abgrund: Lust und Rausch	149
Familien-Mottos	153
<i>Du gehörst mir</i>	154
<i>Ohne dich kann ich nicht leben</i>	157
<i>Nur zu deinem Besten</i>	159
<i>Das bleibt unter uns</i>	164
<i>Bloß nicht ans Eingemachte</i>	166
<i>Einer für alle, alle für einen</i>	169
<i>Flieg nicht so hoch, mein kleiner Freund</i>	173

Teil IV

Überschattetes Leben	176
»So ein mulmiges Lebensgefühl«	176
»Wo ich nicht bin, da ist das Glück«	178
<i>Selbstwert und Vergleich</i>	185
<i>Ruhelos, heimatlos</i>	197
<i>Depression, Angst, Verbitterung:</i>	
<i>Wenn »Familie« krank macht</i>	202
Schwarze Schafe in ihrem Umfeld	215
<i>Das schwarze Schaf als Partner</i>	216

<i>Das schwarze Schaf als Mutter oder Vater</i>	221
<i>Das schwarze Schaf am Arbeitsplatz</i>	228

Teil V

Impulse, Wege, Wackersteine	236
Das Ziel und der Weg	236
Den Kopf frei bekommen	246
<i>Die heilige Familie</i>	247
<i>Das steht mir doch zu</i>	251
<i>Gerechtigkeit</i>	254
<i>Blut ist dicker als Wasser</i>	259
Stärker werden, achtsam sein	262
<i>Impulskontrolle</i>	262
<i>Positive Selbstwahrnehmung</i>	264
<i>Kontakte knüpfen</i>	267
<i>Schluss mit der Selbstüberforderung</i>	273
<i>Anker und Achtsamkeit</i>	276
<i>Von Narzissen und Rosen</i>	281
Krisen meistern	284
<i>Blumen unter dem Schnee</i>	285
<i>Ordnung schaffen</i>	287
<i>Wohin mit dem Schmerz?</i>	288
<i>Wenn gar nichts hilft: der Rucksack</i>	291
<i>Hilfe holen</i>	295
Schönheit und Stolz schwarzer Schafe	298
Nachwort	300
Literaturverzeichnis	301
Ich danke	303

Vorwort

WAS HAT DER SCHÄFER GEGEN SCHWARZE SCHAFE?

»Schau mal, Papa, Schafe!«

»Ja, eine ganze Herde. Und da hinten, da sitzt der Schäfer.«

»Wollen wir näher rangehen? Die beißen doch nicht, oder?«

»Nein, die sind friedlich. Schau mal, da sind auch ein paar kleine dabei.«

»Ui, süüß! Lass uns hingehen! Guck, das eine Schaf ist total schmutzig!«

»Das ist nicht schmutzig, das gehört so. Es ist ein schwarzes Schaf.«

»Wieso ist das schwarz? Ist das besonders wertvoll, das schwarze Schaf?«

»Nein, in jeder Herde gibt es ein, zwei schwarze Schafe. Die kommen so zur Welt. Der Schäfer mag die gar nicht so gerne, die schwarzen.«

»Was hat der Schäfer gegen die schwarzen Schafe?«

»Der Schäfer hält die Schafe nicht so zum Spaß. Sondern wegen der Wolle. Wenn sie so richtig wuschelig sind, dann werden die Schafe geschoren. Die Wolle kann der Schäfer dann verkaufen.«

»Geschoren? Tut das weh?«

»Nein, das ist so wie Haare schneiden.«

»Uahh!«

»Okay, es ist viel weniger schlimm als Haare schneiden.«

»Kann der Schäfer das schwarze Schaf nicht auch scheren?«

»Doch, das macht er auch. Aber für die schwarze Wolle be-

kommt er nicht so viel. Die kann man nicht so gut färben wie die weiße.«

»Deshalb mag der Schäfer das schwarze Schaf nicht so gern?«

»Deshalb hat er die weißen lieber.«

»Hm. Wozu ist das dann gut, das schwarze Schaf?«

Teil I

VOM GEFÜHL, DAS SCHWARZE SCHAF ZU SEIN

EIN GROSSES UNBEHAGEN

An der Familie kommen wir nicht vorbei. Wir alle stammen aus Familien. Die meisten von uns kennen ihre Eltern und, wenn vorhanden, Geschwister. Für all diejenigen, die in Heimen oder Pflegefamilien aufgewachsen sind, wird diese Umgebung zu einer Ersatzfamilie.

Die Beziehung zu unseren Angehörigen ist unsere erste soziale Erfahrung. Sie prägt uns, bestimmt unser Lebensgefühl über weite Strecken, wir können uns ihr nicht entziehen. In unsere Familie werden wir hineingeboren, wir werden nicht gefragt und haben keine Wahl. Insofern ist Familie Schicksal.

Haben wir Glück und meint es das Schicksal gut mit uns, wachsen wir umsorgt und geliebt auf. Wir machen die Erfahrung, dass Beziehungen gut und wir liebenswert sind. Auf dieser Basis können wir als erwachsene Menschen wiederum gute Beziehungen führen, Bindungen eingehen, uns beruflich etablieren, kurz, unseren Weg als ausgeglichene und selbstbewusste Menschen finden.

Mit etwas weniger Glück aber stehen wir vor einem Problem. Die Erfahrung, innerhalb der Familie nicht ausreichend geliebt zu sein, gar zurückgewiesen zu werden, prägt sich tief in

unsere Seele ein. Besonders wenn wir den Eindruck haben, dass andere Mitglieder der Familie uns vorgezogen werden, mehr Zuneigung und Aufmerksamkeit erhalten, mehr Anerkennung bekommen, ernster genommen werden, entsteht ein negatives Lebensgefühl. Es ist gekennzeichnet durch ein quälendes Unbehagen, durch Empfindungen eigener Unzulänglichkeit, das Gefühl, nichts zu gelten oder sich ständig etwas beweisen zu müssen.

Es ist das Gefühl, das schwarze Schaf zu sein.

Wenn ich Berichte von Menschen höre, die dieses Lebensgefühl in sich tragen, ist deren Blick meist gesenkt. Wenn man sich von der eigenen Familie ausgegrenzt fühlt, kann man anderen schwer in die Augen blicken. Viele dieser Frauen und Männer sind ratlos, sie fragen sich, was sie »falsch gemacht«, wodurch sie dieses Los »verdient« haben. Sie sind innerlich ständig auf der Suche nach dem Weg, diese Rolle abzuschütteln und sich doch noch als vollwertiges Mitglied der Familie fühlen zu dürfen. Die Zuneigung des Lebenspartners, der Erfolg im Beruf, all das scheint nichts zu wiegen im Vergleich zu ihrer belastenden Erfahrung in der eigenen Familie.

Manche Menschen, die als schwarze Schafe zu mir zum Gespräch kommen, bringen dieses Thema gleich mit, sie packen direkt aus und erzählen viele, viele Beispiele, so als müssten sie mich überzeugen, dass sie sich das alles nicht nur einbilden. Andere umkreisen das Thema wie die Katze den sprichwörtlichen heißen Brei. Über alles andere in ihrem Leben scheinen sie lieber zu sprechen als über die beschämende Erfahrung, gegenüber der Schwester oder dem Bruder benachteiligt worden zu sein oder immer noch zu werden. Wieder andere berichten über eine »normale« Kindheit. Sie haben sich eine Version von Familie zurechtgelegt, die nicht der Realität entspricht. »Natürlich haben meine Eltern mich geliebt«, höre ich dann, und ich lasse das so stehen. Ich frage auch zunächst

nicht nach, was eine »normale« Kindheit ist. Erst später, wenn Vertrauen aufgebaut ist, zeigt sich, dass die Benachteiligung in der Kindheit, die oft bis zur Gegenwart andauert, gar nicht mehr als etwas Besonderes wahrgenommen wird. Diese Frauen und Männer haben die Rolle des schwarzen Schafes so sehr verinnerlicht, dass sie sie nicht mehr hinterfragen, ja, sie sehen sie gar nicht als Problem in ihrem Leben. Die Erkenntnis, dass doch nicht alles so »normal« war und immer mehr Erinnerungen auftauchen an Benachteiligungen, Zurückweisungen und Liebesentzug, ist dann meist sehr schmerzlich.

Das Thema hat viele Facetten. Sie reichen von Ausgrenzung aus der Gemeinschaft, Bevorzugung der Geschwister und lieblosem Umgang über ständige Behinderungen der individuellen Entwicklung bis hin zu offenen Schikanen und Psychoterror. Manches Mal sind es nur Erinnerungen an die Kindheit, oft aber ziehen sich die Erfahrungen durch bis in die Gegenwart und prägen das aktuelle Familiengefühl. Dabei ist es egal, ob die Familie noch zusammenlebt oder nicht. Das Gefühl, innerhalb der Familie nicht willkommen zu sein, kennt keine Entfernungen.

So sind die Geschichten dieser Menschen vielfältig, manches Mal ähneln sie sich, dann wieder sind sie in ihrer Einmaligkeit unvergleichbar. Allen schwarzen Schafen, die ich kennengelernt habe, ist aber eines gemeinsam: Ihr großes Unbehagen über sich und die Welt.

Dieses Gefühl entsteht nicht, wenn es nur gelegentlich zu den erwähnten Benachteiligungen und Ausgrenzungen kommt. Wechseln sich diese ab mit Phasen, in denen eine positive Familienatmosphäre herrscht, in der alle das Gefühl haben, ein willkommenes Mitglied der Familie zu sein, besteht die Chance, dass sich diese gute Erfahrung durchsetzt. Dann war »nicht alles schlecht«. Es besteht jedoch bei einigen Menschen die Tendenz, vereinzelte positive Kindheitserfahrungen als

»Gegenbeweis« für eine ansonsten belastende Kindheit anzuführen. An diesen seltenen Ereignissen, bei denen sie sich geschätzt und geliebt fühlen durften, halten sie sich fest. Dabei übersehen sie, dass grundlegende Erfahrungen, die unser Lebensgefühl nachhaltig prägen, durch häufige und sich immer wiederholende Ereignisse entstehen. Insofern sind die positiven Erinnerungen dieser Frauen und Männer wie der viel zitierte »Tropfen auf dem heißen Stein«, sie dienen lediglich unserem Verstand als Argument, zur Ausbildung eines positiven Selbstwertgefühls genügen sie nicht.

Natürlich gibt es auch den umgekehrten Fall. Bin ich auf der Suche nach einem Schuldigen, der mir als Sündenbock für eigene verfehlte Entscheidungen und meine Lebensunzufriedenheit dienen soll, werde ich immer einzelne Ereignisse aus Kindheit und Jugend anführen können, bei denen ich ungerecht behandelt wurde. Dies dient dann als Beleg, um ein misslungenes Leben mit einer »schlechten Kindheit« zu begründen. Die Betroffenen stehlen sich durch diese Schuldzuweisungen aus der eigenen Verantwortung. Auch von diesen Menschen wird im Buch die Rede sein, nicht zuletzt damit deutlich wird, wie wir sie von »echten« schwarzen Schafen unterscheiden können.

Interessanterweise befürchten viele der tatsächlich Benachteiligten, auf diese Weise ihrer Familie Unrecht zu tun. Sie haben Angst, ihren Angehörigen den Schwarzen Peter zuzuschieben. Den Selbstzweifeln an dieser Stelle sind kaum Grenzen gesetzt. »Bilde ich mir das etwa nur ein?« »Vielleicht ist es ja in anderen Familien genauso und ich bin nur ungerecht?« »Oder lag es doch an mir, dass nicht alles so gut gelaufen ist?« Diese Zweifel sind sehr hartnäckig. Selbst in Fällen, in denen sich schwarze Schafe entschlossen haben, dieses Thema in Therapie, Coaching oder Beratung anzugehen, wird man immer wieder auf sie stoßen. Wer sich nicht so gerne offenbart,

wird sich entsprechend mehr mit diesen Zweifeln plagen. Im letzten Teil des Buches werde ich einige Vorschläge machen, wie ein Umgang mit ihnen gelingen könnte.

SCHULD UND SCHAM

Viele Menschen, die sich innerhalb der Familie ausgegrenzt fühlen, haben Hemmungen, darüber zu sprechen. Oft wollen sie noch nicht einmal darüber nachdenken, das Thema ist ihnen unangenehm. Vor allem, wenn sie beginnen, sich mit diesem Problem in ihrem Leben auseinanderzusetzen, geht es ihnen nicht gut. Einen der Gründe dafür habe ich schon genannt. Es sind Schuldgefühle. Sie treten auf, wenn wir den Eindruck haben, wir hätten etwas Falsches getan. Aber auch bei »schlechten Gedanken« fühlen wir uns schuldig. Wir scheinen uns für unsere Gedanken verantwortlich zu fühlen und sie als aktive Handlungen zu empfinden. Natürlich steht unsere Gedankenwelt in enger Verbindung zu unserer Person, aber ebenso wenig, wie wir die Gedanken kontrollieren können, sind wir für sie verantwortlich. Es mag gelingen, die eigenen Gedanken zu beeinflussen, darauf beruhen in der Tat auch einige wichtige Methoden der Therapie und Selbsthilfe. Das spontane Auftreten des einzelnen Gedankens können wir aber nicht steuern. Auch in diesem Aspekt sind »die Gedanken frei«.

Die Schuldgefühle der schwarzen Schafe drehen sich oft um ihre vermeintliche Undankbarkeit. Wenn das Gefühl hochkommt, die Mutter oder der Vater hätten mich nicht wirklich geliebt oder würden meine Schwester oder meinen Bruder mehr lieben als mich, sind meist Schuldgefühle nicht mehr fern. Ich kenne Menschen, die sich bei diesen Gedanken nie schuldig gefühlt haben, aber sie sind in der Unterzahl. Die

allermeisten der schwarzen Schafe werden wissen, wovon ich rede.

Einige können berichten, dass die Eltern, wurden sie denn einmal konfrontiert mit dem Vorwurf der Benachteiligung, fast schon reflexhaft mit dem Stichwort »Undankbarkeit« reagiert haben. Die Dankbarkeit gegenüber den Eltern scheint als »erste Kindespflicht« fest in unserer Vorstellung verankert zu sein. Dem Argument, dass wir schließlich unser Leben den Eltern zu verdanken haben, ist ja zunächst auch wenig entgegenzusetzen. Auf dieser Basis erleben manche Menschen alle eigenen Regungen, die sich kritisch mit den Eltern beschäftigen, als Undankbarkeit. Insofern ist die »unbedingte Dankbarkeit« ein Totschlagargument und wir kommen nicht weiter, solange es uns nicht gelingt zu differenzieren.

An dieser Stelle berühren wir thematisch bereits einen ganz wichtigen Punkt. Diese, ich möchte sie einmal »Ur-Dankbarkeit« nennen, die auf der existentiellen Tatsache beruht, dass es uns ohne unsere Eltern nicht gäbe, diese Dankbarkeit prägt unsere Beziehung zur Familie in einem Maße, das sie von allen anderen Beziehungen unterscheidet. Konflikte innerhalb der Familie, insbesondere zwischen Eltern und Kindern, haben deshalb etwas Einzigartiges und können nur bedingt mit Konflikten in einem anderen sozialen Kontext verglichen werden.

Aus diesem Grund empfinden wir die Schuldgefühle, welche auf der Basis des Argumentes »Undankbarkeit« entstehenden, als existentiell. Darf ich denjenigen kritisieren, dem ich mein Leben verdanke? An dieser Zuspitzung erkennen wir, dass insbesondere schwarze Schafe, die sich durch ihre Eltern benachteiligt und ausgegrenzt fühlen, vor einem schier unlösbaren Problem stehen. Sie geraten in einen heftigen inneren Konflikt zwischen ihrem Erleben, herabgewürdigt und nicht anerkannt zu sein, und ihrer Verpflichtung, den Eltern gegenüber dankbar sein zu müssen.

Spannungen zwischen Geschwistern haben diese Besonderheit zunächst nicht. Meiner Schwester oder meinem Bruder verdanke ich nicht mein Leben. Aber: Unterdrückung und Ausgrenzung auf der Geschwisterebene sind immer auch Familienthema. Lang dauernde Konflikte zwischen Geschwistern werden den Eltern kaum verborgen bleiben. Schreiten diese dann nicht ein, werden sie im Erleben des benachteiligten Kindes zu Komplizen der unterdrückenden Geschwister. Das schwarze Schaf gerät ins familiäre Abseits – unter dem Blick der Eltern.

Sind bereits »schlechte Gedanken« über die Eltern Anlass für Schuldgefühle, so trifft dies für Handlungen erst recht zu. Richten schwarze Schafe Vorwürfe an die Eltern, vielleicht im Versuch, die Vergangenheit »aufzuarbeiten«, so erleben sie nach meiner Erfahrung nur sehr selten, dass sich Eltern darauf einlassen. Die meisten Menschen, die mir über solche Gespräche berichtet haben, waren frustriert von der Reaktion ihrer Mutter oder ihres Vaters. Auch hier wurde das Argument von der Undankbarkeit am häufigsten gebracht, nur eben jetzt offen ausgesprochen und nicht in der Vorstellungswelt des (nun erwachsenen) Kindes, das Klarheit darüber erlangen will, warum die Dinge so schlecht gelaufen sind. Ebenfalls häufig wurde berichtet, dass die Eltern alles in Abrede gestellt hätten. »Rede dir doch nicht so einen Blödsinn ein« oder »Wie kommst du denn darauf, ist dir das jetzt einfach so eingefallen?«, lautete dann die Entgegnung von Mutter oder Vater. »Bei uns in der Familie war alles in Ordnung und ist alles in Ordnung« ist das Credo der Eltern, die sich nicht auf eine Diskussion über dieses Thema einlassen wollen. Einige der schwarzen Schafe griffen im Verlauf der Beschäftigung mit ihrer Geschichte zum extremen Mittel des Abbruchs der Beziehung zu Eltern und/oder Geschwistern. In aller Regel geschah dies nach einer langen Periode verschiedener Versuche, die

familiäre Beziehung zu verbessern. Über das Thema Beziehungsabbruch ist im letzten Teil des Buches mehr nachzulesen. An dieser Stelle nur der Hinweis, dass auch diese Lösung in den allermeisten Fällen von Schuldgefühlen begleitet ist.

Während das Thema Schuld also viel mit der Reaktion auf die erlebte oder so wahrgenommene Ungerechtigkeit innerhalb der Familie zu tun hat, verhält es sich mit der Scham anders. Ganz allgemein formuliert fühlen wir uns schuldig über etwas, das wir getan (oder gedacht) haben, und wir schämen uns dafür, wie wir sind (oder glauben zu sein). Die Scham sitzt also wesentlich tiefer, sie wurzelt in unserem Selbstverständnis als Mensch. Es geht dann nicht mehr nur darum, Schlechtes getan oder gedacht zu haben, sondern darum, ein schlechter Mensch zu sein.

Dieses Lebensgefühl verschließt sich zunächst jeglicher Argumentation. Bei meinen Taten und Gedanken kann ich eine gewissermaßen distanzierte Haltung einnehmen, kann das, was ich getan oder gedacht habe, beurteilen und bewerten. Das Gefühl, einfach schlecht (oder nicht liebenswert oder »vermurkst«) zu sein, kann ich weitaus weniger in Frage stellen. Der Weg aus dieser tief sitzenden Scham ist für schwarze Schafe wesentlich schwieriger als der Umgang mit Schuldgefühlen.

Wie äußert sich die Beschämung? Dazu ein Traum von Thomas (46 J.), einem der schwarzen Schafe, von dem später noch die Rede sein wird:

»Ich komme aus einem dunklen Wald auf eine Lichtung. Dort steht ein Haus, das mir bekannt vorkommt, und doch habe ich Angst vor ihm. Ich gehe langsam näher. Von drinnen dringen Geräusche heraus, Lachen und Musik. Ich blicke durch ein Fenster. Das Haus hat nur einen einzigen Raum. Ich sehe viele Menschen, alle ausgelassen und fröhlich. Offensichtlich feiern

sie ein Fest, es herrscht eine Stimmung wie Weihnachten und Silvester gleichzeitig. Mir fällt auf, dass die Menschen alle sehr schön sind, und im Traum weiß ich, dass alle erfolgreich und glücklich sind. Ich kenne keinen der Menschen in diesem Haus. Für einen kurzen Moment verspüre ich den Drang, einzutreten und mitzufeiern. Dann merke ich plötzlich, dass ich schäbige Kleidung trage und unrasiert bin. Mir wird bewusst, dass ich nichts anzubieten hätte in so einer Gesellschaft, und es entstünde eine peinliche Situation, wenn ich hier einfach reinplatzen würde. Alle würden mich anstarren und sich denken: ›O nein, was will der denn hier.‹ Mit einem starken Druck auf der Brust und klopfendem Herzen wache ich auf.«

Dieser Traum ist ein passendes Bild für das Lebensgefühl von Thomas und vielen anderen mit einer Vorgeschichte der Benachteiligung und Ausgrenzung innerhalb der Familie. Der Träumer kommt bezeichnenderweise aus einem dunklen Wald auf eine Lichtung. Schon dadurch wird deutlich, wie die Verteilung von »Licht und Schatten« im Leben des schwarzen Schafes oftmals ist. Die ausgelassene Stimmung im Haus ist für Thomas unerreichbar. Er ist im wahrsten Sinne des Wortes »außen vor«. Alle anderen sind schön, erfolgreich und glücklich, er dagegen trägt schlechte Kleidung und ist ungepflegt. Keiner freut sich, ihn zu sehen, man feiert lieber ohne ihn.

Mehr will ich an dieser Stelle nicht zu Thomas und seinem Traum sagen. Mir geht es hier darum, ein Stimmungsbild zu zeigen für ein Lebensgefühl, das sich durch eine tiefe Beschämung auszeichnet. So klar wie im Traum würden es vielleicht nur wenige formulieren wollen, aber nachts im Schlaf haben wir keinen Einfluss auf die Bilder, die aus der Tiefe der Seele aufsteigen. Insofern herrscht im Traum, so schwierig im Einzelfall die Interpretation auch sein mag, meist große Ehrlichkeit.

Schwarze Schafe fühlen sich oft unwert, ungeliebt, nicht zugehörig. Sie glauben, Glück sei nur für andere da. Sie haben Angst zu stören und sind der Meinung, sie hätten kein Recht darauf, dazuzugehören.

Dies betrifft nicht nur die Position innerhalb der Familie. Thomas kennt in seinem Traum die feiernden Glücklichen nicht, es sind nicht seine Angehörigen. Die Erfahrung, die das schwarze Schaf innerhalb seiner Familie macht, nistet sich tief im Selbstwerterleben ein. Von dort aus breitet sie sich auf alle Beziehungen aus und weist dem Betreffenden generell einen Schattenplatz im Leben zu. Die negativen Erlebnisse mit den Eltern oder Geschwistern sind derart prägend, dass auch Freundschaften, Partnerschaft und beruflicher Erfolg davon betroffen sein können.

Das soll nicht heißen, dass schwarze Schafe generell in diesen Bereichen Probleme haben müssen. Aber wenn man im einzelnen Fall genauer hinsieht, erkennt man oft, dass Partner, Freunde oder Beruf eine gewisse Ausgleichsfunktion haben. Sie sollen »etwas gutmachen« im Leben der schwarzen Schafe. Erkennbar ist dies manchmal an einer gewissen Gezwungenheit und fehlenden Lockerheit in Beziehungen und im Beruf. Das Gefühl, sich beweisen zu müssen, dass man »Beziehungen hinkriegt« oder Erfolg haben kann, lässt Frauen und Männer mit negativen familiären Erfahrungen oft verkrampfen.

Hier ist nicht die Rede davon, dass das Leben eines schwarzen Schafes nur trüb und depressiv abläuft. Obwohl es diese Entwicklungen auch gibt, so berichten doch viele Frauen und Männer darüber, dass sie oft gut zurechtkommen und mit ihrem Leben zufrieden sind, allerdings das Gefühl haben, sich in manchen Zeiten sehr anstrengen zu müssen, dass nichts leicht von der Hand geht, vielleicht auch, dass sie sich manchmal schwertun damit, alleine zu sein oder ihre Beziehungen

befriedigend zu gestalten. So unterschiedlich die Folgen familiärer Ausgrenzung auch sein mögen: Spuren hinterlassen sie in jedem Fall.

VON DER OMA BIS ZUM ENKEL

Die mit nichts vergleichbare Beziehung zwischen Eltern und Kindern ist einer der Gründe, warum in diesem Buch vor allem von der Ausgrenzung eines Kindes durch seine Eltern zu lesen ist. Aber innerhalb des komplexen Gebildes Familie gibt es noch weitere Konstellationen, die ein Mitglied in die Rolle des schwarzen Schafes drängen.

Ein häufiger Fall ist die ungleiche Behandlung der Enkelkinder durch Großeltern.

Hanna (46 J.) berichtet darüber: »Dass ich selbst gegenüber meiner Schwester immer das Aschenputtel war, daran habe ich mich ja mittlerweile gewöhnt. Richtig weh getan hat es mir aber, als ich gemerkt habe, dass meine Eltern auch die beiden Töchter meiner Schwester offenbar lieber mögen als meinen Sohn. Ständig wird über die beiden Mädchen geredet, was sie gesagt und getan haben und wie toll sie sich entwickeln. Glauben Sie, meine Mutter würde am Telefon auch nur einmal nachfragen, wie es meinem Jonas geht? Nein, halt, beim letzten Telefonat hat sie danach gefragt. Aber als ich ihr gerade etwas aus dem Kindergarten erzählen wollte, hat sie das gleich zum Anlass genommen, wieder von ihren geliebten Enkeltöchtern zu schwärmen. Verstehen Sie mich nicht falsch, es sind süße Mädels, aber wenn Sie ständig erleben, dass ihr eigenes Kind offenbar keinen interessiert, das ist schon bitter.«

Eine solche Erfahrung ist nicht selten. Aus Hannas erster Bemerkung können wir heraushören, dass sie selbst gegenüber ihrer Schwester in der Außenseiterrolle war und ist. Die Ausgrenzung und Vernachlässigung trifft nun auch ihren Sohn Jonas. Die Rolle des schwarzen Schafes wird sozusagen weitervererbt. Es ist, als ob der Fluch der Benachteiligung wie selbstverständlich auch die nächste Generation treffen würde.

Aber sind die Enkelkinder dabei wirklich gemeint? Ist es nicht vielleicht so, dass sich die (oft unausgesprochene) Missbilligung der Eltern auf alle Lebensbereiche des schwarzen Schafes bezieht, auf die Wohnung, den Beruf, den Partner und eben auch die Kinder? So sind diese dann auch »Enkel zweiter Klasse«, nicht etwa, weil die Großeltern konkret etwas gegen sie hätten, sondern weil sich die Ausgrenzung auf alles und alle im Umfeld des schwarzen Schafes ausweitet.

Dass ihre Benachteiligung lediglich als »Kollateralschaden« gesehen werden kann, hilft den Enkeln aber auch nicht weiter. Mit zunehmendem Alter werden sie deutlich spüren, dass sie ebenfalls von der Ausgrenzung betroffen sind, unter der Mutter oder Vater schon gelitten haben. Schlägt sich die ungleiche Behandlung dann auch im Erbe nieder, kommt noch eine materielle Komponente mit ins Spiel. Von dieser Form der Benachteiligung wird noch die Rede sein. An dieser Stelle nur der Hinweis, dass ausgegrenzte Enkel durchaus Gefahr laufen, das negative Lebensgefühl ihrer Eltern zu übernehmen. Auch wenn uns die Großeltern nie so nahestehen werden wie Mutter oder Vater, sind wir auch in der zweiten Generation noch empfänglich für familiäre Stigmatisierung.

Wie sieht es denn mit dem umgekehrten Fall aus? Gibt es auch ausgegrenzte Väter, Mütter oder Großeltern, die vom Rest der Familie gemieden und an den Rand gedrängt werden? Natürlich kommt so etwas auch vor, und ich werde über einige dieser Schicksale berichten. Sie unterscheiden sich allerdings

von der großen Gruppe der »klassischen« schwarzen Schafe. Mangelnde Anerkennung und fehlende Akzeptanz wirken sich umso schlimmer aus, je früher im Leben sie uns treffen. Wächst ein Kind mit dieser Erfahrung auf, so werden die Folgen für das Mädchen oder den Jungen viel negativer sein, als wenn dies einem Erwachsenen widerfährt.

Das bedeutet nicht, dass es nicht auch immer wieder Mütter oder Väter gibt, die über Jahre hinweg ein Schattendasein innerhalb ihrer Familie fristen. Die Beschämung über diesen Zustand und das dadurch entstehende psychische Leid können immens sein.

Nicht immer fällt die Bewertung einer solchen Ausgrenzung leicht. Was wollen wir zum Beispiel von Familien halten, die einen Vater isolieren und an den Rand drängen, der als Trunkenbold und Schläger diese Familie jahrelang terrorisiert hat? Hat »so einer« es nicht geradezu verdient, aus der Gemeinschaft ausgeschlossen zu werden? Wollen wir nicht seiner Frau gratulieren, dass sie die Scheidung »durchgezogen« hat, und sollten wir nicht die Kinder verstehen, die jeglichen Kontakt zu so einem Vater abbrechen? Vordergründig werden viele hier zustimmen. Im Prinzip aber geschieht an dieser Stelle nichts anderes als bei anderen schwarzen Schafen auch: der Ausschluss aus der familiären Gemeinschaft.

Das Beispiel zeigt, dass wir es uns in der Einschätzung nicht so leicht machen dürfen. Ich werde einige Beispiele anführen, in denen schwarze Schafe »selbst Schuld« haben an ihrem Weg in die Isolation. In den allermeisten Fällen haben die Schuldgefühle der schwarzen Schafe allerdings keinen realen Hintergrund, sondern sind Begleiterscheinung der Ausgrenzung.

An dieser Stelle möchte ich der Vollständigkeit halber noch etwas erwähnen, bei dem es ebenfalls um ein aktives Abschieben eines Familienmitglieds geht. Während meiner Zeit als Assistenzarzt am Gesundheitsamt München habe ich mehr-

fach bei älteren Frauen und Männern Hausbesuche durchgeführt, deren Nachbarn sich entweder Sorgen um die Betroffenen gemacht oder die sich über Geruchsbelästigung beschwert hatten. Die Situation der in den meisten Fällen dement oder verwirrt aufgefundenen Personen war teils haarsträubend. Ohne auf Einzelheiten einzugehen: Es bot sich oftmals ein Bild absolut menschenunwürdiger Lebensumstände. Dass so eine bedauernswerte Person nahe Verwandte haben könnte, kam mir zunächst gar nicht in den Sinn. Ich konnte es kaum glauben, dass in einem Fall die Tochter einer in einer völlig vermüllten und verdreckten Wohnung lebenden alten Dame im selben Stadtteil wohnte. In einem Telefonat versicherte sie mir, von dem desolaten Zustand ihrer Mutter nichts gewusst zu haben. Die Nachbarin der alten Dame berichtete aber glaubhaft, seit zwei Jahren einen monatlichen Geldbetrag von der Tochter zu bekommen. Sie sollte immer wieder »nach der Mutter schauen«, um auf diese Weise eine Aufnahme in ein teures Heim zu verhindern.

Natürlich lassen finanzielle und soziale Engpässe vielen Menschen in manchen Lebensphasen wenig Handlungsspielraum. Dennoch war ich von der menschlichen Dimension dieser Schicksale beeindruckt, bei denen ein Elternteil ohne jegliche Fürsorge durch die Kinder seinem Schicksal überlassen wurde. Von den rein materiell bedingten Gründen der Ausgrenzung von Familienmitgliedern wird in diesem Buch noch in anderem Zusammenhang die Rede sein.

Wir wollen jetzt einen Blick auf eine besondere Konstellation familiärer Ausgrenzung werfen: Das schwarze Schaf unter Geschwistern. Gemeint sind hier nicht die Fälle, in denen Geschwister und Eltern gemeinsam daran beteiligt sind, dass eine Tochter oder ein Sohn sich als Familienmitglied zweiter Klasse fühlt. Vielmehr ist die Rede von Ausgrenzung rein auf geschwisterlicher Ebene. Ist so etwas überhaupt vorstellbar?

Sind nicht die Eltern in jedem Fall mit von der Partie, wenn die Rolle des schwarzen Schafes vergeben wird?

Im Prinzip ist das richtig. Der Einfluss der Eltern geht aber deutlich zurück, wenn diese alt, gebrechlich oder krank sind. Oft beginnt auch erst dann die Ausgrenzung eines Einzelnen innerhalb der Geschwisterreihe. Vielleicht war auch die Rolle des schwarzen Schafes in der Familie zuvor schon vergeben und kam nur nicht so zum Tragen, weil die Eltern diese Tendenz bemerkt und das betreffende Kind unterstützt hatten, als sie dazu noch in der Lage waren.

Die andere Variante, bei der eines der Geschwister schon früh in die Rolle des schwarzen Schafes gerät, sind teilnahmslose Eltern. Sie sind zwar körperlich anwesend, aber nicht willens oder in der Lage, in Konflikte ihrer Kinder einzugreifen. In diesen Fällen steht der Aspekt der Vernachlässigung an erster Stelle.

Die Umstände, unter denen jemand innerhalb seiner Familie zum schwarzen Schaf wird, sind höchst unterschiedlich. In vielen Fällen geht die Entwicklung schleichend vonstatten und die familiären Strukturen scheinen lange Zeit intakt. Andere Familien sind schon früh zerrüttet und nicht in der Lage, Schutz und Geborgenheit für ihre Mitglieder zu bieten. Oft entsteht dann der Eindruck, die Familie »brauche« geradezu einen Prügelknaben und Sündenbock, einen Blitzableiter für all die aufgestauten negativen Emotionen.

Nachdem in den bisherigen Fällen meist der Vergleich mit anderen Familienmitgliedern, insbesondere mit den Geschwistern, Anlass war, sich herabgesetzt und weniger geliebt zu fühlen, stellt sich eine Frage: Ist es denkbar, dass auch Einzelkinder zu schwarzen Schafen werden? Immerhin ist in diesem Fall ein Vergleich mit Geschwistern nicht möglich, es entfällt also das quälende »Die Eltern haben meine Schwester oder meinen Bruder lieber«.

Geben Eltern ihrem einzigen Kind das Gefühl, kein vollwertiges Familienmitglied zu sein, entsteht natürlich auch großes Leid für das Kind. Diese Menschen haben später viele Fragen: »Was habe ich an mir, dass meine Eltern mich nicht lieben?«, »Wie wäre es gewesen, wenn ich eine Schwester oder einen Bruder gehabt hätte?«, »Warum haben meine Mutter und mein Vater mich überhaupt bekommen, wenn sie nichts mit mir anfangen konnten?«.

Es sind ähnliche Fragen, wie sie schwarze Schafe haben. Sicherlich geht es hier um das prinzipielle Gefühl, ungeliebt zu sein und weniger um den Gesichtspunkt der Zurücksetzung gegenüber den Geschwistern. Aber im Erleben des Kindes bilden Mutter und Vater eine Einheit, eine Allianz gegen das Kind. Die Eltern leben ein gemeinsames Leben, aus dem das Kind ausgeschlossen ist. Aus diesem Blickwinkel betrachtet sehen wir durchaus die Konstellation, dass ein Mitglied der Familie »außen vor« bleibt. Insofern gibt es durchaus schwarze Schafe, die als Einzelkind aufgewachsen sind.

Und um das Ganze jetzt noch mehr auf die Spitze zu treiben: Wie sieht es mit Einzelkindern Alleinerziehender aus? Kann das einzige Kind einer Single-Mutter oder eines Single-Vaters auch das Lebensgefühl des schwarzen Schafes entwickeln?

Hier stoßen wir jetzt auf ein wirklich wichtiges Prinzip. Ungeliebt und vernachlässigt werden sich auch Kinder fühlen, deren allein erziehender Elternteil sie links liegen lässt. Was fehlt, ist der Aspekt der Zurücksetzung gegenüber anderen Familienmitgliedern. Eine familiäre Gemeinschaft, die ein Mitglied nicht als vollwertiges Mitglied akzeptiert, ist also das grundsätzliche Merkmal der Ausgrenzung als schwarzes Schaf. Während nach dem alten Spruch bei einem Streit immer »zwei dazugehören«, gilt für schwarze Schafe: »Es gehören immer (mindestens) drei dazu«!

Wer als Kind adoptiert wurde oder im Waisenhaus aufwuchs, hat in der Regel nicht das Lebensthema »Schwarzes Schaf«. Diese Menschen berichten über anders geartete Erfahrungen, die ihre Kindheit und Jugend prägten. Bei vielen steht die Suche nach den leiblichen Eltern im Vordergrund, im Bestreben, die Frage des »Wer bin ich?« aus dem »Woher komme ich?« zu beantworten. Andere haben vielleicht unter den Zuständen im Heim gelitten, unter Vernachlässigung, Ungerechtigkeit, Missbrauch. Gravierende, oft traumatisierende Erfahrungen, die aber sowohl in ihrer Entstehung als auch in der Bedeutung für das Leben des Einzelnen anders einzuschätzen sind als die Umstände in der Entwicklung schwarzer Schafe.

WIR WOLLEN MITSPIELEN!

Wie selbstverständlich nehmen wir hin, wenn jemand sagt, dass Ausgrenzung wehtut. Nicht dazugehören, verlassen zu werden, gegenüber einem anderen benachteiligt zu sein verursacht nach unserer Lebenserfahrung Schmerzen. Es tut anders weh als ein kranker Zahn oder ein verstauchter Zeh, aber wir sprechen doch von Schmerzen. Seelischen Schmerzen eben.

Diesem speziellen Schmerz der Ausgrenzung sind wir durch einige Untersuchungen in den letzten Jahren auf die Spur gekommen. Die bekannteste dieser Forschungsarbeiten stammt von der Kanadierin Naomi Eisenberger (1). Im Jahre 2003 hatte sie folgende Idee: In einer speziellen Versuchsanordnung (der sogenannten »funktionellen Magnetresonanztomographie«) untersuchte sie Änderungen der Durchblutung bestimmter Teile des Gehirns. Diese Änderungen entsprechen einer Aktivierung der betreffenden Hirnareale. Man kann sich das in etwa so vorstellen: Zunächst wird eine

Aufnahme (ein dreidimensionales Bild) des gesamten Gehirns gemacht. Dann wird der Testperson etwas gezeigt, und man sieht (farblich dargestellt), wie das Sehzentrum aktiviert wird. Werden dem Probanden Töne oder Musik vorgespielt, zeichnet das Gerät eine Aktivität in den Hirnteilen auf, die für die Verarbeitung von Gehörtem zuständig sind. Wir können also die Reaktion unseres Gehirns auf bestimmte Reize farblich sichtbar machen.

Frau Eisenberger hatte sich etwas ganz Besonderes ausgedacht: Dem Testkandidaten wurde gesagt, er solle sich an einem einfachen Videospiel beteiligen. Dabei konnte er auf einem Bildschirm mit einem virtuellen Schläger einen ebenso virtuellen Ball zwei anderen Mitspielern zuspiesen. Was unsere Testperson nicht wusste: Die beiden anderen »Spieler« wurden von einem Computer simuliert. Nach einer gewissen Zeit, in der der Ball zwischen den drei Spielern hin und her gespielt werden konnte, schwenkte das Programm um. Dem Testkandidaten wurde der Ball nicht mehr zugespielt. Für ihn sah es so aus, als würden »die beiden anderen« ihn nicht mehr mitspielen lassen, weil sie sich nur noch gegenseitig den Ball zuschoben und ihn außen vor ließen. In dieser Phase des Versuchs wurde gemessen, welche Hirnareale unserer Testperson aktiviert wurden. Und siehe da: Es war eine ganz eindeutige Aktivität im Schmerzzentrum des Gehirns feststellbar! Hätte man dem Probanden einen körperlichen Schmerz zugefügt, wäre das Ergebnis vergleichbar gewesen. Die Erfahrung, vom Spiel ausgeschlossen zu sein, verursachte also tatsächlich eine messbare Schmerzreaktion.

Körperlicher und seelischer Schmerz sind demnach nicht weit voneinander entfernt. Selbst in einer so simplen und spontanen Situation wie diesem simulierten Spiel mit zwei unbekannten Mitspielern tat es der Testperson weh, dass sie ausgeschlossen wurde. Diesen Schmerz können wir auf einer

Aufnahme des Gehirns farblich sichtbar machen. Medizinische Forschung kann durchaus spannend sein!

Wenn schon in dieser recht banalen und für die Testperson ja an sich unerheblichen Situation Schmerzen durch Ausgrenzung entstehen, ist es einleuchtend, dass bei Zurückweisung und Benachteiligung innerhalb der Familie der seelische Schmerz noch ungleich größer ist.

Alle Aussagen, es sei doch »nicht so schlimm«, als schwarzes Schaf durchs Leben zu gehen, sind vor dem Hintergrund dieser Erkenntnis Unsinn. Im Gegenteil: Es tut verdammt weh, ein Familienmitglied »zweiter Klasse« zu sein. Seelischer Schmerz steht dem körperlichen in nichts nach, was die Beeinträchtigung des gesamten Lebens angeht. Und ebenso wie chronischer körperlicher Schmerz sehr schwer zu ertragen ist, wird auch die oft lebenslange Erfahrung, aus der Familie ausgegrenzt oder innerhalb der Familie benachteiligt zu sein, die schwarzen Schafe quälen, sie belasten und ihnen wehtun.

Die kleine, aber clevere Versuchsanordnung von Naomi Eisenberger macht uns unmissverständlich klar, dass wir hier nicht von einem »Luxusproblem« sprechen. Viele der schwarzen Schafe, die mir gegenüber sitzen, versuchen, sich selbst das Problem kleinzureden, indem sie sich vormachen, die Ausgrenzung aus ihrer Familie belaste sie nicht sonderlich. Natürlich, bei so mancher Schilderung habe auch ich den Eindruck, es sei besser für den Betroffenen, die Angehörigen zu meiden. Und dennoch: So einfach können wir uns nicht aus unserem tief in uns angelegten Rollenverhalten lösen. Ob wir wollen oder nicht: Es tut uns weh, wenn wir nicht mitspielen dürfen!