



Dottie & friends ©by Sigi

## Das schwarze Schaf

Mal Hand aufs Herz: Jeder kennt doch einen Menschen, der für alles herhalten muss. Oder kannte mal einen, früher, oder war es sogar selbst. Der Außenseiter, der immer an allem schuld war, der immer das Falsche zum falschen Zeitpunkt bei den falschen Leuten sagte, der kein Fettnäpfchen ausließ. Das außereheliche Stiefkind, das in der Reihe der folgenden ehelichen Kinder nicht ernstgenommen, nicht geliebt, nicht respektiert, immer der oder die Doofe war und froh sein konnte, dass es überhaupt geduldet wurde. Das Kind, das so aussah wie die ungeliebte Verwandte, das einfach nur das falsche Geschlecht hatte oder falscher Ersatz war für ein gestorbenes Geschwisterkind. Beispiele gibt es viele. Viele durchschnittliche Familien haben ein schwarzes Schaf in ihren Reihen und die, die es sind oder waren, fühlen sich jetzt sofort angesprochen, wetten?

Schwarzes Schaf zu sein ist eine schmerzhafteste Aufgabe. Wie ein Marsmännchen in der eigenen Familie eine Sonderrolle aufgedrückt zu bekommen, nie dazuzugehören, nicht ernstgenommen, dafür aber verlacht, ausgegrenzt, ignoriert oder bestraft zu werden tut sehr weh. Die schwarzen Schafe leben daher schon früh mit einer besonderen Form von Einsamkeit. In ihrem engsten Bezugsrahmen gehören sie einfach nicht dazu, stehen immer am Rand. Diese Form von Ablehnung und Unverständnis, dieses Benutzt-werden als Prellbock, Prügelknabe oder Blitzableiter prägt Kinder und Jugendliche lange und nachhaltig. Die Spuren dieser Einsamkeit brennen sich wie Narben in ihre Herzen, und die Folgen sind lange spürbar in desolaten Beziehungen, viel Kummer und Leid und frustrierenden Lebensläufen.

Als Erwachsene machen sie so weiter, kämpfen um Liebe und Anerkennung, suchen sich unbewusst aber immer wieder Partner und Freunde, Chefs und Situationen, die ihnen das alte, traurige Gefühl vermitteln. Viele „gewöhnen“ sich mit der Zeit daran, nirgendwo dazuzugehören und erwarten dann gar keine Liebe mehr, können mit ehrlicher Zuwendung nicht umgehen, bleiben innerlich eher auf Distanz. Sie haben gelernt, dass es nur eine Frage der Zeit ist, bis sie wieder fällig sind für Vorwürfe von außen. Dann sind sie „selbst Schuld“ am Zustand der Ehe, an der Kündigung, am Alleinsein, am Aufkommen oder Ausgang eines

Streits, an Problemen, an ihrer Traurigkeit, an ihrer Einsamkeit, an ihrem Unglück. *Sie* sind das Problem, nicht die anderen. Das haben sie ja oft genug gehört, also glauben sie das irgendwann auch und bemühen sich umso mehr, alles richtig zu machen, keine Fehler zu machen, nett zu sein und hilfsbereit, immer verständnisvoll. Gibt es irgendwo eine Unstimmigkeit, suchen sie den Fehler zuerst bei sich selbst. Sie suchen jeden Fehler überhaupt immer nur bei sich selbst. Es kommt ihnen gar nicht in den Sinn, dass sie gar nichts falsch gemacht haben könnten, denn in ihrem Unterbewusstsein dudelt endlos die alte Platte „Du bist Schuld, Du bist Schuld, Du bist doch immer, immer, immer Schuld...“.

Ich finde, es ist mal an der Zeit, die schwarzen Schafe von der Weide zu holen. Ihnen das Fell zu bürsten, sie freundlich zu streicheln und ihnen zum Troste zu sagen, dass sie völlig OK sind, so wie sie sind. Dass sie einfach nur ein bisschen anders sind. Im Grunde ist es doch so: Wer als schwarzes Schaf seine Kindheit überlebt hat, hat vor allem bewiesen, dass ein richtig großes Tier in ihm lebt. Ein Urviech. Stark, belastbar, ausdauernd und mit unerschütterlichem Lebenswillen. Ist das nichts?

Klar, jeder Betroffene hätte sich eine andere Kindheit gewünscht. Als Außenseiter groß zu werden, Prügel für andere zu bekommen, ständig für Vorkommnisse zur Rechenschaft gezogen zu werden, mit denen man selbst nichts zu tun hatte, kein Vertrauen oder offene Ablehnung und manchmal sogar Hass zu erleben ist hart. Manche zerbrechen daran. Machen wir uns nichts vor: Die größte Gefahr dabei ist, als Erwachsener in dieser Haltung stecken zu bleiben. Sich für alles verantwortlich zu *fühlen*, auch wenn man gar nicht verantwortlich ist. Sich eine „Hat doch alles sowieso keinen Zweck“ bis hin zu „Ich habe sowieso nie Recht“ oder „Ich bin allen egal“-Haltung zuzulegen, sorgt jedoch nur für eines: Für Resignation. Man macht sich selbst zum Opfer, läuft unterhalb der Teppichkante, nur, um nicht aufzufallen. Wer nicht gesehen wird, ist auch nicht schuld an irgendwas.

## Was für eine Vergeudung von schöner Lebenszeit!

Manchmal hilft ein Bruch mit der Ursprungsfamilie, dauerhaft oder auf Zeit, bis man sich selbst wiedergefunden hat. Sich der eigenen Programme bewusst zu werden, die dazu führen, dass man sich selbst immer noch willfährig an den Pranger stellen lässt. Und meistens reicht es für einen Neustart auch schon, sich überhaupt bewusst zu werden, dass man gar nicht immer der/die Doofe ist. Dass man vielleicht nur anders ist als der Rest des Clans. Dass man anders denkt, andere Vorlieben hat, andere Wünsche, andere Ziele. Andere, einfach nur andere. Dass man nicht respektiert wurde, weil man anders war, anders dachte, anders fühlte. Und dass man jetzt schlecht mit sich selbst umgeht, obwohl man einfach nur anders ist, anders denkt, anders fühlt, andere Ziele hat.

Und dann kann man an das eigene innere Urviech denken, das starke, lebenswillige, mit dem starken Rückgrat. Man kann stolz sein, dass man es trotz aller Schwierigkeiten bis hierhin geschafft hat. Und dann kann man sich fragen:

## Was denn jetzt?

Was will ich denn anders machen? Wieso bin ich anders als die anderen? Was haben sie in mir bekämpft? Und lohnt es sich möglicherweise, dieses alte gescholtene Ich wieder aufzuwecken? Die alte Renitenz zu entdecken, das Leben neu aufzurollen und endlich so zu

sein und das zu machen, was man schon so lange wollte? Heute ist es so viel einfacher, sich selbst und seine Wünsche ernst zu nehmen und auch die verrücktesten Dinge auszuprobieren. Die Welt ist voller starker Urviecher, die nur beginnen müssen, wieder an sich selbst zu glauben, an ihre Einzigartigkeit und an ihren Wert. Die ihre eigene Meinung über sich selbst wichtiger nehmen müssen als die der anderen Menschen. Denen dann Abwertungen, Be- und Verurteilungen anderer Menschen völlig egal sind, weil sie sich selbst am besten kennen. Weil sie ihre eigenen Vorlieben kennen, ihre Macken, ihre Wünsche und ihre Ziele und weil sie bereit sind, diese unter allen Umständen zu verteidigen.

Als schwarzes Schaf einer Familie kann man sich auch bewusst machen, dass diese ewigen Schuldzuweisungen, diese Ungerechtigkeiten und dieses Ausgrenzen immer auch Zeichen von Schwäche des Ausführenden und der Mittäter gewesen sind. Dass diese sich an ihrem Opfer abgearbeitet haben, weil sie mit sich selbst nicht im Reinen gewesen sind, weil sie schwach waren, Angst hatten und feige waren. Das sind keine Eigenschaften, auf die man so richtig stolz sein kann, oder? Ein starkes Rückgrat hingegen ist etwas, was man sich hart erarbeiten musste und was sehr nützlich ist. Die eigenen Chancen auf ein gutes Leben stehen damit nämlich sehr gut.

### **Vermeintliche Schwächen in Stärken verwandeln**

Alles eine Frage der Perspektive. Man kann sich sein Leben lang als das arme Schwein ansehen, das immer nur eins draufbekommen hat. Oder man lässt das endlich sein und sieht sich als jemanden, der kraftvoll selbst harte Zeiten überstanden hat und nun in der Lage ist, es sich und allen andern so richtig zu zeigen. Jemand, der sich vom Opferdasein befreit und zu einem freien, selbstbewussten Menschen transformiert, bereit, anders zu sein: Anders zu denken, anders zu fühlen, anders zu handeln.

Es ist egal, ob andere Menschen versucht haben, uns aufzuhalten. Wir haben mitgemacht, freiwillig oder unfreiwillig. Tadaaaa! Ja, das ist so. Wir haben ihnen ermöglicht, uns so zu behandeln. Und jetzt hören wir einfach auf, ihnen das zu erlauben und machen unser eigenes Ding.

**Zack!! .... Neues Leben.**