

Peter Teuschel

Benachteiligung
und Ausgrenzung
in der Familie

DAS SCHWARZE SCHAF




Klett-Cotta

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,