



## ***Das schwarze Schaf in Familien und anderen Systemen –***

### ***Belastung / Entlastung oder Ergänzung und Bereicherung ?***

#### **Einleitung:**

Wir alle kennen den sprichwörtlichen Sprachgebrauch vom „ schwarzen Schaf in der Familie“ und dieser Begriff löst bei vielen Menschen eigene Betroffenheit aus persönlicher Erfahrung und schmerzliche Erinnerungen aus.

Sogenannte schwarze Schafe in Systemen fallen durch das Anderssein, das Auffallende, vielleicht auch Störende und Unangenehme auf und bieten sich damit auch hervorragend als ProjektionsträgerInnen für alle als unangenehm bewerteten Charaktereigenschaften sowie die verborgenen Wünsche und Lebensentwürfe einer Familie oder sozialen Gruppe an.

Schwarze Schafe geraten damit leicht in eine Außenseiterposition. Das Herausfallen aus den schützenden Bindungen und der Wertschätzung einer für alle Lebewesen wichtigen Gruppe bewirkt häufig einen Verlust des Selbstwertgefühls sowie eine mögliche Identifizierung mit den projizierten „dunklen“ Seiten einer Familie. Dadurch kann die Entwicklung einer Opferidentität begünstigt werden, die das eigene Leben verschattet.

Ein geeignetes Verstehensmodell dazu liefert das Schattenkonzept von dem Psychoanalytiker C.G.Jung , sowie die gedankliche Weiterentwicklung zu diesem psychodynamischen Entwicklungsmodell durch die Schweizer Lehranalytikerin und Psychotherapeutin Verena Kast. Ihre Forschungen und jahrelangen Erfahrungen aus therapeutischer Arbeit sowie Lebenserzählungen von KlientInnen in meiner eigenen Praxis bieten die Grundlagen für meine kurzen Ausführungen zum Thema „das schwarze Schaf“. ( Weitere Gedanken dazu finden Interessierte in den Literaturhinweisen im Anhang )

### **Persona und Schatten:**

Angelehnt an phänomenologische Aspekte aus der Natur, dass mit jeder Lichtquelle auch immer ein Schatten verbunden ist, entwickelte der Psychoanalytiker C.G.Jung das Persönlichkeitsmodell von *Persona* und *Schatten*.

Im sogenannten Schatten sind jene Persönlichkeitsanteile verborgen, die ein Mensch auf keinen Fall der Welt um ihn herum zeigen will, während die Persona all jene Seiten, Fähigkeiten und Wesenszüge umfasst, die jemand gern nach aussen zeigt, von denen er glaubt, dass er durch sie anerkannt wird und die auch seinem Idealich am nächsten kommen.

Je höher jedoch der subjektive Anspruch an sich selbst ist, desto eher besteht die Wahrscheinlichkeit, dass auch der Schatten grösser wird, und die persönlichen Schwächen, nicht erlaubten Charakterzüge und Wünsche in diesen Schatten verbannt werden. Als mögliche seelische Entlastung werden dann sowohl unerwünschte Charakterzüge als auch unerlaubte Sehnsüchte nach aussen auf andere Menschen projiziert. Für ersteres bieten sich folglich solche Konstrukte wie „schwarze Schafe“ an: Entwertungen und Verurteilungen anderer schützen die eigene Identität durch ein Gefühl moralischer Überlegenheit und verschleiern die Angst vor den eigenen Schwächen und Peinlichkeiten. Unerlaubte Sehnsüchte steuern hingegen unbewusst häufig die Partnerwahl - wir sind fasziniert von Menschen, die etwas ausleben, wonach wir uns insgeheim sehnen oder nicht entwickeln durften. Darin steckt oft die Möglichkeit, vom geliebten Anderen zu lernen und selbst ein Stück reicher und vielfältiger zu werden.

Schwieriger ist dieser Lernprozess jedoch bei von uns abgewehrten, weil als unwertig erlebten Eigenschaften. Dabei steckt gerade in unerwünschten und unerlaubten Persönlichkeitsanteilen eine kreative Kraft, ein innerer Reichtum, der das persönliche Leben und Erleben erweitern und um vieles bunter werden liesse.

Solange jedoch eine subjektive Wertung in gut und böse, in schwarz und weiß, in entweder oder, immer und nie aufrechterhalten werden muss, um die eigene Angst und Scham zu binden, verbrauchen Seele und Körper eine Unmenge an Kraft, um diese Spaltung aufrecht zu erhalten. Damit wird der eigene Handlungsspielraum zunehmend enger und farbloser. Und da das Leben immer wieder Veränderungen und damit verbundene Anpassungsleistungen mit sich bringt, werden zu starr gewordene Wertesysteme und Idealvorstellungen unweigerlich scheitern. Häufig entwickeln sich als Lösungsversuche körperliche oder seelische Erkrankungen, die den Betroffenen einen Hinweis auf eine notwendige Veränderung geben können.

### **Leithammel und Herdentiere:**

Woraus entstehen nun die erwähnten Regeln von erlaubt und nicht erwünscht, richtig oder falsch, gut und böse?

Jeder Kulturkreis und jede Familie entwickelt und übernimmt traditionell zum Schutz ihrer Mitglieder bestimmte ethische Grundregeln und

Wertsysteme. Das ist grundsätzlich notwendig für ein Gefühl von Sicherheit, Geborgenheit und gesunde Entwicklung. Innerhalb dieser Grundgesetze gibt es jedoch wieder Veränderungs- und Anpassungsprozesse, die sich in politischen Meinungen und neuen Leitbildern zeigen und die täglich multimedial auf uns alle einwirken. Und da alle Veränderungen auch neue Ängste mit sich bringen, verstärkt sich der Wunsch nach tragenden Leitbildern bzw. Leithammeln. Eine Fülle von Ratgebern sagt uns auf unterschiedliche Weise, wie „man“ sich richtig kleidet, sich richtig ernährt, wie „man“ richtig liebt und richtig glücklich wird. Kann der Einzelne diese Forderungen nicht erfüllen oder ist das eigene Selbstwertgefühl gering, verstärken sich Gefühle wie Schuld und Scham und die Anstrengungen, die „Man - Ideale“ zu erreichen, werden erhöht. Die Wünsche und Bedürfnisse des Einzelnen werden in den kollektiven Schatten unserer Leistungsgesellschaft verbannt und äußern sich dann in einer statistisch erwiesenen Zunahme von depressiven Erkrankungen, Angst- und Essstörungen.

Wenn allerdings das „man“ durch „ich“ ersetzt werden kann und ein „ich muss“ durch ein „ich will“, kann sich Mann oder Frau selbst entscheiden, welche Lebensart individuell passend ist und dafür auch die Verantwortung übernehmen.

### **Die Familie und das schwarze Schaf:**

Der Zeitpunkt indem ein Kind in eine Familie hineingeboren wird, bestimmt neben seinen genetischen Erbanlagen beider Eltern bereits eine erste Umweltatmosphäre für das Neugeborene. Die meisten Eltern freuen sich über ihr Baby und bringen unterschiedliche Begabungen für ihre Elternschaft mit. Daneben tragen Eltern auch bestimmte Wünsche für die Entwicklung ihres Kindes in sich und hoffen insgeheim, dass diese Wünsche auch in Erfüllung gehen.

Im alltäglichen Zusammenwachsen einer Jungfamilie entstehen jedoch bald die ersten An- oder Überforderungen.

Finden junge Eltern dabei hinreichend Unterstützung durch Großeltern, Freunde und andere hilfreiche Personen, so werden sie ihrem Kind ein sicheres Nest mit Wärme und Geborgenheit anbieten können. Und es wird für die Zukunft ihres Kindes wichtig sein, dass beide Eltern weder an ihr Kind noch an sich zu hohe Erwartungen setzen. Viele Forschungen der letzten Jahrzehnte ( Bindungs-, Säuglings- und Gehirnforschung) belegen, dass die liebevollen Augen der Mutter (oder einer anderen konstanten Bezugsperson), die Mitarbeit des Vaters ( oder einer anderen männlichen Bezugsperson) sowie ein ermutigender Erziehungsstil die geeigneten Grundlagen für eine sichere Bindung und Persönlichkeitsentwicklung darstellen.

Wir alle wissen aber auch, dass es viele Lebensereignisse gibt, die diese Voraussetzungen erschweren. Abgesehen von Lebenskrisen wie Krankheit, Trennung oder finanzielle Schwierigkeiten bringen alle Eltern auch ihre persönlichen Vorerfahrungen aus der eigenen Familie mit den damit verbundenen Leitbildern mit. Manchmal entwickeln sich daraus ohne böse Absicht eher hemmende Familienmuster.

So gibt es Familien, die aus Angst vor Neuem nur auf sich selbst bezogen sind und starke Grenzen um ihre Kleinfamilie ziehen, aus der sich niemand hinausbewegen darf. Oder Familien haben die individuelle Entwicklung jedes Mitgliedes zum Leitbild gewählt aus Angst und bringen ihre Kinder damit zu früh in eine Überforderungssituation, alles alleine tun zu müssen. In manchen Familien steht die Pflicht als oberstes Gebot im Mittelpunkt und Lebenslust und Genuss sind verboten. Ganz häufig zu finden ist die harmonisierende Familie, in der es keinen Streit und keinerlei Aggression geben darf, weil diese Charaktereigenschaft nicht in ihre Vorstellung von lieben und geliebt werden passt. Besonders verwirrend ist es für Kinder, wenn sie zur Entlastung eines Elternteils die überfordernde Rolle eines Ersatzpartners übernehmen müssen, wie es häufig in kinderreichen Familien oder nach Scheidungen passieren kann. Und in Familien mit einer langen Berufstradition wird häufig insgeheim bereits bei der Geburt festgelegt, welchen Lebensweg das Kind später einschlagen soll und die Kindeserziehung in die gewünschte Richtung gelenkt..

Da kleine Kinder ihre Eltern so sehr lieben und so lange auch von ihnen abhängig sind, werden und müssen sie alles tun, um die Liebe und den Schutz ihrer Eltern nicht zu verlieren. So werden aus lebendigen Kindern manches mal brave und angepasste Menschen, die erst spät im Erwachsenenleben unter hohem Leidensdruck auf die Spurensuche nach den eigenen Wünschen und Bedürfnissen gehen. Oder sie geben nicht nach, spüren aber, dass sie mit ihrer Eigenwilligkeit das Missfallen ihrer Eltern erregen und tragen jahrelang Schuldgefühle mit sich herum.

Ebenso oft kann man feststellen, dass ein Kind ein ganz anderes Temperament als seine Eltern mitbringt, die damit dann nicht umgehen können und ihr Kind für seine Temperamentsausbrüche bestrafen, weil sie sich dadurch bedroht fühlen.

Und sehr häufig lebt ein Kind in seiner Aufrichtigkeit einen Charakterzug seiner Eltern in besonderen Masse aus, der von ihnen verdrängt oder im Schatten liegt. ( z.B. Ängstlichkeit, Aggressivität, Empfindsamkeit etc.)

Solche Eltern schämen sich dann ihrer Sprösslinge, obwohl sie insgeheim davon fasziniert sein könnten.

Auch die Geschwisterreihe, Geschlechterrolle oder angeborene Auffälligkeiten können eine verborgene Ablehnung der Eltern zu einem der Kinder fördern, von den fatalen Auswirkungen von emotionalem oder sexuellem Missbrauch ganz zu schweigen.

All diese Entwicklungen drängen Kinder und junge Menschen in eine schwierige Außenseiterrolle, die entweder zu korrigierenden Anpassungsleistungen führt auf Kosten der eigenen Entwicklung oder zur Identifikation mit der Rolle des schwarzen Schafes, wodurch das Familiensystem heimlich entlastet wird.

Nicht selten entwickeln sogenannte schwarze Schafe in Familien eine lärmende Symptomatik ( Verhaltensauffälligkeiten, Bettnässen, Haut- und Atemwegserkrankungen, bis hin zu Suchtverhalten und Selbstverletzungstendenzen). Als SymptomträgerInnen ziehen sie damit weitere Aufmerksamkeit auf sich und werden dann in ärztliche Behandlung oder Therapie gebracht. Wird dort ausschließlich das Symptom behandelt, kann sich die Rolle des schwarzen Schafes erst recht etablieren, denn das Symptom wird sinnvollerweise als unbewusstes Kommunikationsmittel in

einer wichtigen Beziehung gebraucht und kann deshalb nicht so ohne weiteres aufgegeben werden.

Forschen wir hingegen nach dem Sinn und Nutzen eines Symptoms, kann möglicherweise recht schnell die darin verborgene wichtige Bedeutung erkannt und durch eine weniger leidvolle Sprache ersetzt werden.

### ***Das schwarze Schaf – wer bin ich oder was bin ich noch?***

In vielen leidvollen Lebenserzählungen meiner KlientInnen scheint immer wieder ein Grundgedanke bzw. -gefühl durch: Nicht gut genug zu sein, wenig Zuwendung und Ermutigung zum Sosein erhalten zu haben und für lebendige, kraftvolle Lebensäußerungen bestraft worden zu sein. Solche Menschen tragen tief in ihrem Innern die Rolle des schwarzen Schafes in sich, verbunden mit den Leitsätzen ihrer Herkunftsfamilie. Das zeigt sich entweder in einem sehr hohen Leistungsanspruch sowohl im Beruf als auch im Beziehungsleben und einer latenten Unzufriedenheit mit sich selbst und der Welt an und für sich.

Oder jemand hat sich so mit der Rolle des ungeliebten Kindes identifiziert, dass er sich nicht mehr zutraut, Neues auszuprobieren und sich mit einer verschatteten eigenen Lebenswelt begnügt – aus überwertig gelebter Bescheidenheit, häufiger noch aus Resignation.

Wieder andere leben die Rolle des schwarzen Schafes aus Trotz und heimlicher Rache weiter, unter dem Motto: ...“wenn ich schon so unerwünscht war, dann aber richtig“. Solche Menschen entwickeln dann eine ungeheure Wut und starken Neid auf andere Menschen und lassen niemanden mehr wirklich an sich heran. Bevor sie nochmals verletzt werden, verletzen sie aus Selbstschutz andere und behindern damit sich selbst und andere wichtige Beziehungen

In allen Fällen blockiert die übernommene Opferrolle die lebendigen Möglichkeiten des eigenen Lebens.

Dabei bieten sogenannte Lebensübergänge wie Pubertät und Lebensmitte aber auch Verlusterlebnisse und andere Lebenskrisen eine sehr gute Gelegenheit, die verinnerlichten Leitbilder in Frage zu stellen und aus Liebe übernommene Familienrollen aufzugeben. Oder die eigenen Kinder mahnen durch ihr Anderssein zu einer Veränderung und Neuorientierung.

Heute gibt es viele sehr gut geeignete Therapieformen, die helfen können, die Rolle des schwarzen Schafes abzulegen. Für mich selbst sind die kreativen und ressourcenorientierten Ansätze der Familientherapie und der Kunst-Therapie äußerst sinnvoll, weil sie die Selbstgestaltungsfähigkeit und Veränderungskraft des Einzelnen in den Mittelpunkt stellen.

### ***Ich bin – eine Spurensuche***

*Die Arbeit mit dem Familienbrett und der Kraft innerer Bilder*

Als angehende systemische Familientherapeutin arbeite ich in meiner Praxis sehr gerne mit dem Familienbrett. Dabei stellt der Klient / die Klientin mit stellvertretenden kleinen Holzfiguren ihre erinnerte Familiensituation auf einem quadratischen Holzbrett mit einem Innen- und

einem Außenraum auf. Durch diese sanfte Distanzierung ist es leichter möglich, ein erinnertes und so verinnerlichtes Bild der eigenen Familie noch einmal anzuschauen und mit therapeutischer Unterstützung zu bearbeiten. Nicht selten passieren dabei kleine Überraschungen, etwa die Erkenntnis, dass es durchaus Nähe und Wärme gegeben hat oder dass eine andere hilfreiche Person ebenfalls im Familienverband mitgewirkt hat. Oder es wird sichtbar, dass die Aufmerksamkeit eines Elternteils durch jemand anderen derart gebunden war, dass eben nicht mehr genügend Raum für einen selbst möglich war. Dadurch können dann endlich eigene Schuldgefühle aus der Kindheit aufgegeben werden. Ich ermutige meine KlientInnen häufig, an ihre Eltern Briefe zu schreiben, in denen die Traurigkeit und auch Enttäuschung der eigenen Kindheit ausgedrückt werden können immer verbunden mit einer Anerkennung der damaligen Lebenssituation der Eltern. Sind diese Briefe noch mit sehr viel Zorn und Enttäuschung geschrieben, dann reicht es, sie für sich selbst zu schreiben und irgendwann zu verbrennen, damit die Zukunft nicht weiter der Vergangenheit geopfert werden muss.

Außerdem lassen sich in einer gelebten Außenseiterrolle auch viele Ressourcen finden. Die meisten sogenannten schwarzen Schafe entwickelten z.B. ein hohes Ausmaß an Selbstständigkeit, Verantwortungsbewusstsein und eigener Kreativität. Doch solange der eigene Blickpunkt auf den Schmerz des zuwenig geliebten Kindes gerichtet ist, bleiben diese wunderbaren Eigenschaften ebenfalls verschattet. Kann deshalb die eigene Enttäuschung und Wut endlich aufgegeben werden, darf wieder Licht auf die gerade deshalb so individuell entwickelte Persönlichkeit fallen.

Eine weitere sehr schöne Möglichkeit, die innere Vielfalt wiederzuentdecken, bietet sich durch die kunsttherapeutische Arbeit. Über geführte oder freie Imaginationen können neue interessante Wege zu den eigenen Innenräumen entdeckt werden. Ich bin jedes Mal tief beeindruckt, wie viel Kraft und Lebendigkeit in den Bildern von Menschen stecken, die eine schwierige Kindheit durchlebt haben. Noch wesentlich beeindruckender ist, welche Überraschung und tiefe Freude meine KlientInnen empfinden, wenn sie selbst ihre inneren Bilder gestalten und erkennen, dass es neben dunklen Anteilen eine Fülle von hellen, bunten Symbolen und darin verborgenen eigenen Möglichkeiten gibt. Dabei werden im geschützten Rahmen durchaus auch alte Ängste und Verletzungen sichtbar. Einmal ans Licht der eigenen Gestaltung und in einen überschaubaren Rahmen gebracht, verlieren sie in den meisten Fällen ihre Bedrohlichkeit und können durchaus eine neue Sinngebung erfahren.

So kann aus dem schwarzen ein buntes Schaf werden mit neuer Lebenslust und Freude am Sich selber Sein.

Denn in jedem Schaf, jeder Pflanze, jedem Lebewesen und jedem Menschen leuchtet ein ganz individueller Stern, der mit seinem Licht unser Universum erhellt.

Literaturhinweise zum Thema:

- Kast Verena: Der Schatten in uns – *die subversive Lebenskraft*  
2002, Verlag DTV München, ISBN 3-423-35160-8
- Kast Verena: Abschied von der Opferrolle – *das eigene Leben leben*  
1998, Verlag Herder Freiburg, ISBN 3-451-05374-8
- Kast Verena: Vater-Töchter, Mutter-Söhne – *Wege zur eigenen Identität aus Vater -und Mutterkomplexen*  
1994, Kreuz-Verlag Stuttgart, ISBN 3-78311319-9
- Furman Ben: Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben
- Goulding Mary:“ Kopfbewohner“ oder: Wer bestimmt Dein Denken?  
2000, Verlag Junfermann Paderborn, ISBN 3-87387-287-0
- Satir Virginia: Meine vielen Gesichter – *Wer bin ich wirklich?*  
2001, Verlag Kösel, München
- Bowlby John: Mutterliebe und kindliche Entwicklung  
1995,Verlag E.Reinhardt, München, ISBN 3-497-01366-8
- Hüther Gerald: Biologie der Angst, *Wie aus Stress Gefühle werden*  
1999, Verlag Vandenhoeck & Ruprecht,  
ISBN 3-525-01439-2
- Cameron Julia: Der Weg des Künstlers – *ein spiritueller Pfad zur Aktivierung unserer Kreativität*  
2000, Knauer Verlag, München

Dieser Text wurde verfasst von:

**Heidi Jaufer –Hiebl**

Dipl. Mal-und Gestaltungstherapeutin,  
Systemische Familientherapeutin i.A.u.S.  
Systemische Supervisorin i.A.u.S.  
Tätig in eigener Praxis in Lienz seit 2003

Kontaktadresse:

Tiroler Strasse 30,3.Stock, 9900 Lienz  
Tel.: 0676 609 2790  
E.mail: heidi\_jaufer@hotmail.com

