

## Über die tiefgreifende Chance, die darin liegt, dass du als das ‚schwarze Schaf‘ in der Familie erwählt wurdest &#8230;

Geschrieben von [Aletheia Luna für Wake Up World](#), übersetzt von Antares



Schon früh im Leben habe ich eine entscheidende Wahrheit gelernt: Unsere Familien können uns entweder gedeihen oder zerbrechen lassen.

Sie können uns **inspirieren, unterstützen und aufrichten**. In der Tat können unsere Familien eine zweite Gebärmutter sein, ein Herd oder ein sicherer Raum, in dem wir wachsen und uns verändern. Andererseits können sie uns ebenfalls **demoralisieren, unterdrücken und ersticken**. Das hängt stets davon ab, wo du dich auf dem Familienspektrum befindest, bist du ein relativ angepasstes Individuum oder offenbar ein ‚von Problemen geplagter Mensch‘.

Die ‚Familien‘-Erfahrungen bilden einen gravierenden Teil der Grundlage für unser Selbstwertgefühl, unser Zugehörigkeitsgefühl und unser psychisches / emotionales Wohlbefinden als Erwachsene.

*Was passiert nun also, wenn du das ‚schwarze Schaf‘ der Familie bist?*

Was passiert, wenn du von deiner leiblichen Familie abgelehnt, ausgestossen, ausgegrenzt und sogar verleugnet wirst?

Mit meinem Ansatz hier möchte ich dir helfen, herauszufinden, (1) ob du ein schwarzes Schaf bist, (2) wie du das Trauma heilen kannst, das mit der familiären Ablehnung verbunden ist, und (3) welche tiefgreifende Chance für dein spirituelles Wachstum und deine Transformation darin liegt, ein Zurückgewiesener zu sein!

**Was ist ein „Schwarzes Schaf“?**

Das „schwarze Schaf der Familie“ ist ein Begriff, der sich auf ein Familienmitglied bezieht, das als sonderbar, seltsam, unkonventionell, exzentrisch oder nicht als im Einklang mit der Familien-Persönlichkeit und den Werten der Familie erachtet wird. Manchmal hat der Begriff „schwarzes Schaf“ eine stark negative Konnotation, da er sich auf eine Person beziehen kann, die als „Aussenseiter“, Krimineller, Süchtiger oder allgemeiner Unruhestifter betrachtet wird.

### **Schwarze Schafe sind oft Sündenböcke (bekannt als „identifizierte Patienten“)**



Schwarze Schafe gelten nicht lediglich als seltsam, sondern werden auch oftmals *zum Sündenbock gemacht und beschuldigt*, für die meisten Probleme in einer Familie verantwortlich zu sein. Diese Neigung zum als Sündenbock deklariert zu sein ist in der Psychologie als „identifizierter Patient“ bekannt.

Der „identifizierte Patient“ oder IP war ein Begriff, der in den 1950er Jahren auftauchte, um die Handlungen kranker und dysfunktionaler Familien und ihre Tendenz zu beschreiben, *eine Person in der Familie als Sündenbock für ihre Probleme zu benennen*.

***Im Wesentlichen wird über den identifizierten Patienten gesagt, dies sei eine Methode, mit der Familien ihren eigenen inneren Schmerz, ihre Enttäuschungen und Kämpfe vermeiden, indem sie mit dem Finger auf ein anderes Familienmitglied zeigen, das als die Ursache für all ihre Probleme behauptet wird, die sie erleben.***

Wenn du der identifizierte Patient in deiner Familie warst, wurdest du höchstwahrscheinlich aufgrund deines Status innerhalb der Familie (z. B. jung, naiv und missbrauchbar, oder älter, eigensinnig und bedrohlich) oder aufgrund deines anderen Seelenalters und deiner von ihnen verschiedenen Persönlichkeit als „Unruhestifter“ oder „Problemkind“ ausgewählt, die dann die Aufmerksamkeit auf deine gegensätzlichen Vorlieben, Geschmäcker, Fähigkeiten und Gewohnheiten lenkten. Diese Eigenschaften setzten sozusagen eine grosse Zielscheibe auf deinen Kopf und wurden dein ganzes Leben lang gegen dich angewendet.

Zu den Symptomen, die darauf hindeuten, dass du als **identifizierter Patient** deiner Familie ausgewählt wurdest, gehören folgende:

- Deine Eltern waren strenger mit dir als mit deinen anderen Geschwistern
- Deine Fehler wurden überbewertet und / oder du wurdest unverhältnismässig bestraft
- Du hattest immer das Gefühl, nicht zu deiner Familie zu passen, und hast keine enge Bindung zu ihr aufgebaut
- Du wurdest ständig verspottet, lächerlich gemacht und / oder veräppelt
- Deine Familie schien darauf bedacht zu sein, dir das Gefühl zu geben, du seist „unzulänglich“ und dir würde immer grundlegend etwas fehlen
- Wann immer du stärker, selbstbewusster oder glücklicher wurdest, schien deine Familie darauf bedacht, dich herunterzuziehen und / oder dich davon zu überzeugen, es würde dir gar nicht besser gehen
- Du entwickeltest mentale und / oder emotionale Störungen und / oder Probleme mit (Drogen)Missbrauch als Resultat dessen, zum Sündenbock gemacht zu werden und überlastet zu sein
- Deine Familie zeigte keinerlei Interesse daran, wer du wirklich als Mensch bist
- Du wurdest kritisiert, völlig ignoriert und / oder emotional manipuliert, wenn du in irgendeiner Weise rebellierst

Es ist wichtig anzumerken, Familien, die Sündenböcke oder identifizierte Patienten einteilen, oftmals grosse Anstrengungen unternehmen, das Familienmitglied, das sie unbewusst so ausgewählt haben, **zu halten**, da sie sonst gezwungen wären, sich ihren eigenen Unzulänglichkeiten zu stellen.

Falls du somit in einer derartigen Beziehung mit deiner Familie feststeckst, in der sie dich wie Dreck behandeln, doch weinst und Trübsal bläst, wenn du dich zurückziehst, dann mag das der Grund sein.

### 9 Anzeichen dafür, dass du das schwarze Schaf der Familie bist



Falls du dich noch immer fragst, ob du das schwarze Schaf der Familie bist, lass uns noch

genauer hinschauen. Achte auf die folgenden Anzeichen – wie viele davon würdest du auf dich beziehen?

- Du wirst für die meisten Probleme deiner Familie verantwortlich gemacht (entweder direkt oder indirekt)
- Du hast das Gefühl, die meisten deiner Familienmitglieder missverstehen dich völlig
- Du wirst nicht über die Neuigkeiten in deiner Familie informiert
- Du wirst nicht zu Treffen, Feiern usw. eingeladen
- Du hast mit keinem deiner Familienmitglieder viel gemeinsam, was Vorlieben, Geschmäcker und Präferenzen angeht
- Es fällt dir schwer, dich emotional oder geistig mit deinen Familienmitgliedern zu verbinden
- Du wirst verspottet, herabgesetzt, beschämt oder gemobbt (entweder direkt oder indirekt)
- Du hast oftmals das Gefühl, adoptiert oder in der falschen Familie aufgewachsen zu sein
- Du bist von Natur aus ein widersprüchlicher oder exzentrischer Individualist (d. h. Du weisst, wer du bist und wofür du stehst)

*Habe ich etwas übersehen? Schreib es gerne unten in die Kommentare ...*

## **12 Seelische und emotionale Wunden, die verursacht werden, weil du als schwarzes Schaf erachtet wirst**



Das schwarze Schaf der Familie zu sein, ist keine angenehme Rolle. (Jedoch ist eine *immense Chance*, die ich gleich erläutern werde.)

**Der Schmerz, zurückgewiesen, verachtet oder sogar ganz verleugnet zu werden, schneidet tief ins Herz ein.**

Als Mensch, der als das schwarze Schaf in meiner Familie titulierte wurde, weiss ich, wie schrecklich einsam es ist, ein schwarzes Schaf zu sein. Alle folgenden Wunden habe ich persönlich erfahren und im Laufe der Zeit gelernt, damit umzugehen.

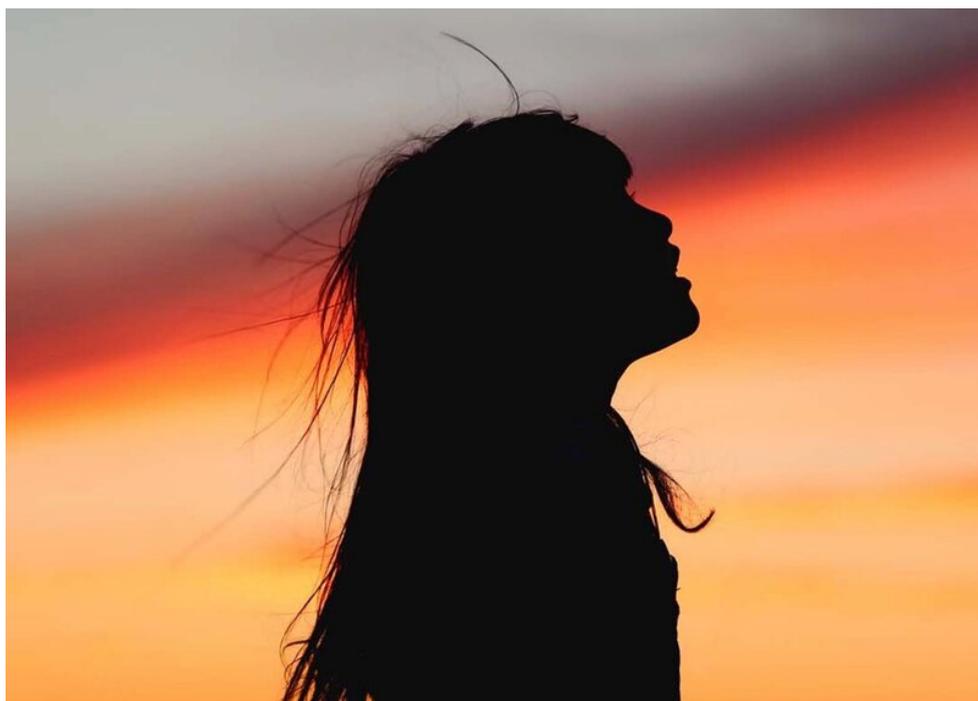
Hier findest du die wichtigsten mentalen und emotionalen Wunden, die du entwickelt/erlebt haben magst:

1. Du fühlst dich allein im Leben
2. Du hast Schwierigkeiten, Beziehungen zu anderen Menschen aufzubauen
3. Es stellt sich als extrem schwierig heraus, Menschen in Beziehungen, Freundschaften, Arbeitssituationen usw. zu vertrauen
4. Es fällt dir schwer, dir selbst und deinen Instinkten zu vertrauen, so dass du dich oft verloren fühlst (und keinen inneren Kompass hast)
5. Emotionale Bindung fühlt sich beängstigend an und triggert dich
6. Du trägst nachdrückliche und bedrückende Glaubenssätze mit dir herum, wie „Ich bin nicht gut genug“ und „Mit mir stimmt etwas nicht“
7. Tief im Inneren hast du das Gefühl, jemand würde dich nicht mehr mögen, falls er dich wirklich kennen lernen würde
8. Du fühlst dich im Grunde nicht liebenswert
9. Du bist entweder übermässig abhängig von deinen Freunden, um emotionale Bestätigung zu erhalten, oder ziehst es vor, allein zu sein und Freundschaften ganz oder weitestgehend zu umgehen (als Einzelgänger)
10. Mit sozialen Ängsten hast du regelmässig zu kämpfen
11. Dein Leben fühlt sich wie eine grosse existenzielle Krise an
12. Du kämpfst mit depressiven und / oder süchtigen Tendenzen

Diese Liste ist nicht erschöpfend, doch ich hoffe, ein klares Bild gezeichnet zu haben.

Das schwarze Schaf der Familie zu sein, ist kein Zuckerschlecken. Es ist traumatisierend und destabilisierend. Allerdings bist du sicher nicht allein, und diese Erfahrung ist kein Fluch, sondern ein Pfad.

**Weswegen es eine spirituelle Chance *par excellence* ist, das schwarze Schaf der Familie zu sein**



Sicherlich ist es wichtig, uns damit auseinanderzusetzen, wie traumatisierend es ist, das schwarze Schaf zu sein – wir müssen diese Tatsache betrauern und ‚aufarbeiten‘.

Doch ich möchte eine einzigartige Perspektive diesbezüglich bieten, das schwarze Schaf der Familie zu sein.

*Es ist ein ungeheuer wichtiger Weg zur spirituellen Transformation.*

Weswegen?

Wenn wir von unserer leiblichen Familie zurückgewiesen werden, erhalten wir ein Geschenk, das vielen anderen im Leben nicht zuteil wird: *die Tür zur uneingeschränkten Freiheit*. Während andere, die von ihrer Familie angenommen werden, noch immer nach gewissen Regeln spielen müssen, haben schwarze Schafe die Chance, ihren eigenen Weg zu gehen.

Während akzeptierte Familienmitglieder zwar davon profitieren, bestätigt zu werden, sind sie oftmals ziemlich in den einschränkenden Rollen gefangen, die ein authentisches Wachstum und einen authentischen Ausdruck der Seele erschweren.

*Schwarze Schafe hingegen haben eine weisse Weste*. Sie werden nicht durch die Meinung anderer zurückgehalten, denn das Urteil wurde zuvor gefällt: Sie sind die Zurückgewiesenen, Sonderlinge und Aussenseiter.

Natürlich gibt es Fälle von perfekten Familien, die die Träume und Bestrebungen ihrer Mitglieder liebevoll aufrechterhalten. Diese Fälle jedoch sind die *Ausnahmen*, nicht die Regel. Die Wahrheit ist, die meisten Familien sind dysfunktional – sie sind ein Produkt unserer zersplitterten Gesellschaft. Deshalb haben sie eine oft erdrückende Wirkung auf den spirituellen Weg und die Entwicklung des Einzelnen.

Als schwarzes Schaf bist du mit der Chance beschenkt, eine authentische Seelensuche zu unternehmen, frei von der erdrückenden Enge der Erwartungen und Wünsche deiner Familie. Du bist in die Rolle des Unmuts und der Enttäuschung bereits hineingeworfen worden. Es gibt nicht mehr viel, was deine leibliche Familie tun kann, um dir zu schaden – die Wunde wurde dir bereits zugefügt. Jetzt ist es deine Aufgabe, dich zu befreien und den wahren Sinn deines Leben zu finden.

*Was du erlebt hast, ist in Wirklichkeit eine spirituelle Einweihung!*

**7 Wege, deine Wunden als ‚schwarzes Schaf‘ zu heilen**



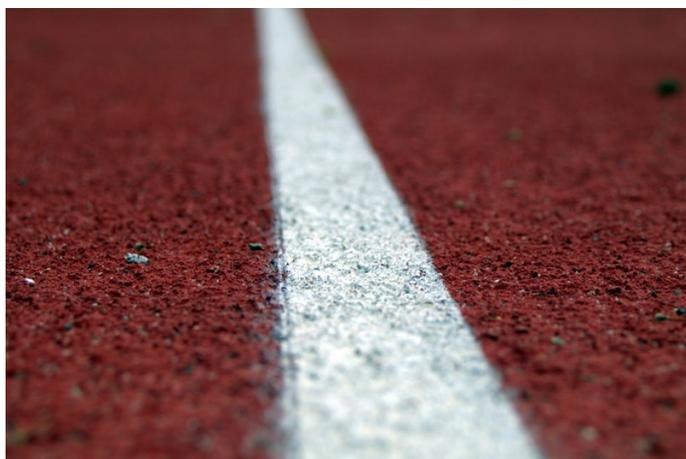
*Für schwarze Schafe gibt es nur drei Möglichkeiten: authentisch leben und aus der Gemeinschaft rausgeschmissen zu werden, den Mut zu haben, alleine auszuziehen und von Grund auf neu durchzustarten, oder sein wahres Ich zu verstecken und verzweifelt zu versuchen, dazuzugehören (was du nie schaffen wirst). ~ Ben Crawford, 2.000 Miles Together*

Als ich meine Rolle als schwarzes Schaf annahm, empfand ich ein Gefühl tiefer Traurigkeit, jedoch ebenfalls eine Hochstimmung. Ja, ich wurde von meiner leiblichen Familie verstossen – ich wurde als trotziger und verurteilenswerter Eindringling gesehen – doch, was für eine Freiheit!

Allerdings möchte ich diese Situation nicht auf die leichte Schulter nehmen. Sie ist zutiefst traumatisierend. In gewisser Hinsicht ist sie mit dem Tod gleichzusetzen. Schliesslich hängt all unser biologisches Überleben davon ab, von denen akzeptiert zu werden, die uns aufziehen.

Um dir zu helfen, die Geschenke anzunehmen, die dir dadurch übergeben wurde, weil du als das schwarze Schaf der Familie eingeteilt worden bist, habe ich einige Ratschläge parat. Hier sind sieben Wege, um die Wunden zu heilen, die durch das Ausgestossensein in der Familie entstanden sind:

#### 1. Erschaffe gesunde Grenzen, die deine geistige Gesundheit wahren



Manchmal möchten wir vielleicht noch immer unsere Herkunftsfamilie besuchen. Andere von uns entscheiden sich vielleicht dafür, nur noch per E-Mail, SMS oder Telefon zu kommunizieren. Und für manche mag es notwendig sein, den Kontakt zu ihrer leiblichen Familie

ganz abzurechnen.

Je nachdem, wie toxisch deine Familie ist, kannst du zwischen den drei oben genannten Möglichkeiten wählen. Bedenke jedoch, dich von den Menschen fernzuhalten, die dein authentisches Wesen ablehnen, ist gesund. Ständig an deine „Mängel“, „Defizite“ und „Inadäquatheiten“ erinnert zu werden, ist nicht gut für dein geistiges, emotionales und spirituelles Wohlbefinden. Derartige Menschen neigen nur dazu, dich in einer Spirale der Selbstaufgabe und des Selbsthasses zurückzuhalten.

## 2. Verstehe, du bist nicht die Ursache für die Dysfunktion in deiner Familie



Bewusst magst du das wissen, doch tief in deinem Innern gibt es wahrscheinlich immer noch einen gewissen Zweifel in dir. Sicherlich hast du in deinem Leben einige schwerwiegende Fehler gemacht, das tut allerdings jeder Mensch. Nur, weil du unvollkommen bist, heißt das noch lange nicht, du wärest Quelle der Dysfunktion in deiner Familie.

Wenn du der identifizierte Patient warst (oder noch immer bist), musst du erkennen, die Ursache für das Leiden in deiner Herkunftsfamilie sind **deren eigene** unterdrückte Wut, Unsicherheiten, Ängste und persönliche Traumata, die sie **auf dich projizieren** und für die du keinerlei Verantwortung übernommen hast.

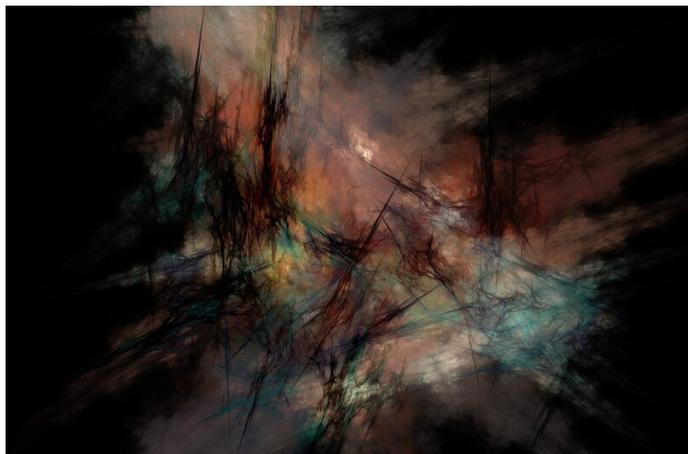
## 3. Erschaffe deine eigene authentische Seelenfamilie



Nachdem wir unser gesamtes Leben lang an eine bestimmte Rolle und eine bestimmte Art zu sein gewöhnt waren, ist es befremdlich und abschreckend, einen Wechsel in eine andere Rolle

in Betracht zu ziehen. Sei dir jedoch gewiss, du kannst sehr wohl eine eigene Familie gründen und in eine neue Rolle eintreten, die beziehungsorientiert (d. h. mit anderen verbunden) ist, nicht isoliert. Du kannst mit deinem Leben fortfahren, deine eigenen Freunde finden, deine **eigene** Seelenfamilie gründen und neu definieren, wer du als Person bist. Das Einzige, was dich daran hindern mag, ist das Festhalten an der Vergangenheit und dich nicht für all das zu öffnen, was du eigentlich bist. Wenn du dich in der Kunst des Loslassens übst, wird dir das ungemein helfen.

#### 4. Denke über den Schmerz deiner leiblichen Familie nach



Warum in aller Welt sollten wir das tun? Nun, die Antwort ist, Kontemplation führt oftmals zu Verständnis, und Verständnis erzeugt Mitgefühl (was in emotionaler Freiheit resultiert!).

Wenn du dich an einem stabilen Punkt im Leben befindest, wendest du deine Gedanken deiner Geburtsfamilie zu. Erforsche das „*Warum?*“ Es mag dir helfen, mit deiner Vergangenheit Frieden zu schliessen und dieses Kapitel beenden.

Denke darüber nach, **was eine Person oder eine Gruppe von Menschen dazu veranlasst, jemanden überhaupt abzulehnen oder zu verteufeln**. Sicher, sie sind vielleicht narzisstisch oder dumm – doch das ist nur ein oberflächliches Urteil. Was verbirgt sich hinter dem Narzissmus oder der Dummheit? In der Regel ist die Antwort Angst und Schmerz.

Falls eine Person oder eine Gruppe von Menschen unbewusst jemand anderen auswählen muss, um ihren eigenen Schmerz und ihre Not zu verkörpern – jemanden, auf den sie mit dem Finger zeigen und dem sie ihre Probleme anhängen können – **dann handelt es sich wahrlich um sehr unglückliche Menschen**. Sie haben noch nicht gelernt, ihre Gefühle der Schuld, ihre Bedeutungslosigkeit, ihre Verlegenheit oder ihre Enttäuschung über sich selbst zu händeln und ihr Leben bewusst zu gestalten.

Indem sie ihre innere Zerrissenheit nicht akzeptierst, bauen sie weiterhin einen Kokon aus Verletzung und Widerstand auf, welcher ihren Schmerz verlängert. Im Grunde genommen handelt es sich also um **Menschen, die zutiefst und dauerhaft unglücklich sind**.

Während wir unsere Familien normalerweise nicht aus ihren destruktiven Gewohnheiten heraus aufwecken können, können wir Mitgefühl und Vergebung für sie entwickeln und verstehen, warum wir so behandelt wurden, wie wir behandelt wurden. *Eigentlich war es nichts Persönliches*. Das ist äusserst befreiend.

## 5. Lerne, dich selbst zu lieben und dein verletztes inneres Kind anzunehmen



Wir alle besitzen ein inneres Kind, jenen Teil von uns, der die Welt mit den Augen der Unschuld, des Staunens und der spontanen Freude sieht. Unser inneres Kind erfährt jedoch auch den grössten Anteil an Wunden und Verletzungen, wenn es aufwächst – und deshalb müssen wir lernen, ihm zuzuhören und es zu nähren.

Anzeichen für ein verwundetes inneres Kind sind *Suchttendenzen, plötzliche unerklärliche Ängste, Angstzustände und Depressionen sowie das unerschütterliche Gefühl, wertlos, „nicht gut genug“ und innerlich leer zu sein.* Lies hier mehr über das verwundete innere Kind.

Solltest du feststellen, keine noch so grosse Anstrengung hilft deiner Selbstverbesserung in die Gänge, gehst du wahrscheinlich noch nicht tief genug. Dein inneres Kind muss aufgespürt, umarmt und durch konsequente Selbstliebe genährt werden.

Wir haben einen wunderbaren Leitfaden zur [Selbstliebe](#) und ein [Journal](#) für die Arbeit mit dem inneren Kind, das dir helfen wird, diese zutiefst heilende Arbeit zu beginnen.

## 6. Betrachte dies als eine seltene Gelegenheit zur Seelensuche



Wie bereits erwähnt, ist es sowohl ein Fluch wie ebenso ein Geschenk, das schwarze Schaf der Familie zu sein. Jetzt, wo du weitestgehend von den Fesseln deiner Herkunftsfamilie befreit bist, kannst du deinen eigenen Weg gehen und ein einsamer Wolf sein. Du kannst dich nach innen wenden, auf das Flüstern deines Herzens hören und in die Tiefen deiner Seele eintauchen.

Diejenigen, die von ihrer Herkunftsfamilie umarmt werden, haben oft Mühe, an den Ort zu gelangen, an dem sie sich nach innen wenden können. Sie stehen unter dem Druck, den Erwartungen gerecht werden zu müssen, ein stets akzeptables Selbstbild nach aussen zu projizieren, nebst anderer seelischer Belastungen.

Zum Glück musst du dich nicht länger damit herumschlagen. Wenn du dich damit abfindest, ein so deklariertes schwarzes Schaf zu sein, und nicht mehr dagegen ankämpfst, wirst du für deine eigene einzigartige spirituelle Reise initiiert. Was könnte wertvoller als das sein?

## 7. Verbinde dich mit deinem Herzen und höre auf deine Intuition



Um die Wunden des schwarzen Schafs in der Familie zu heilen, musst du dich mit deinem Herzen rückverbinden. Ich weiss, dies mag beängstigend sein. Ich erinnere mich daran, wie schrecklich es für mich war, dies zu tun. Doch ich habe gelernt, es hilft mir, mich langsam auf meinen inneren Kern einzustellen, um weise Entscheidungen zu treffen und ein völlig authentisches Leben zu führen – die Art, von der viele Menschen träumen.

*Wenn wir von unserer Familie ausgestossen werden, ist es üblich, das Herz zu verschliessen und sich völlig vom Leben abzukapseln – das ist ein weiser Mechanismus des Selbstschutzes. Aber irgendwann musst du lernen, dich wieder zu öffnen. Deinen Schmerz zu fühlen. Deine Trauerarbeit zu leisten. Loslassen zu üben. Dein wahres Selbst erblühen zu lassen.*

Viele Menschen verlassen sich zu sehr auf ihre Familienmitglieder, wenn es um Führung geht. Da du jedoch dies nicht erleben wirst, musst du dich auf die Weisheit *deiner eigenen* Intuition verlassen. Das ist zwar schwieriger, aber ein weiserer Weg. Niemand ausser *dir* kann dein Leben leben. Niemand kann die innere Arbeit der absichtsvollen spirituellen Alchemie leisten, nur *du* selbst.

Um es mit den Worten des von seiner Familie ausgeschlossenen Winzers und Autors *Andre Hueston Mack* zu sagen:

*„Wir alle waren schon einmal in einer Situation, in der wir uns fehl am Platze fühlten oder aus irgendeinem Grund nicht akzeptiert waren. Für mich war das mein Leben. Ich war stets jene Person, die aussen stand. Und das, was dich zum Aussenstehenden macht, ist das, was dich einzigartig macht, und das solltest du dir zunutze machen. Ein schwarzes Schaf zu sein, gibt dir die kreative Freiheit, etwas anders zu machen.“*

Ein schwarzes Schaf zu sein, ist wahrlich schmerzhaft und einsam, doch mag eine enorme Chance und ein Weg zu persönlicher Freiheit und Transformation sein. Ich hoffe, dieser Artikel hat dich inspiriert und dir Hoffnung gegeben!