



Wenn alle dabei sind – nur ihr nicht

3 Haltepunkte bei Systemscham & sozialer Isolation

Für Eltern, deren Kinder „immer Thema“, aber selten eingeladen sind – und die diese Mischung aus Liebe, Schmerz und Scham kaum noch aushalten.

0 · EINSTIEG

Wo du gerade stehst

Vielleicht kennst du das:

Diese Woche:

7 Anrufe aus der Schule.

„Können Sie Ihr Kind bitte abholen?“

„Wir müssen noch mal sprechen.“

Du gehst zum Elterngespräch.

Alle sind „besorgt“.

Du bist vor allem müde.

Abends in der WhatsApp-Gruppe der Eltern:

Fotos von Ausflügen, Grillabenden, Übernachtungen.

„So schön, dass alle da waren.“

Dein Kind kommt nach Hause und sagt:

„Die waren alle da.“

Du weißt,

ihr wart wieder nicht gemeint.

Und es tut nicht nur dir weh,
sondern vor allem für dein Kind.

Zwischen Kindergeburtstagen, auf denen dein Kind „zu viel“ war,
Spielplatz-Smalltalk, aus dem du dich leise rausgezogen hast,
und Elternabenden, auf denen du immer „die mit dem Kind“ bist,

hat sich etwas eingegraben,
das sich anfühlt wie:

„Wir gehören nicht dazu.“

Unser Kind ist falsch.

Ich gleich mit.“

Dieses PDF ist ein kleiner Raum, in dem du drei Dinge halten darfst:

- Deine Scham ist kein persönliches Versagen, sondern ein Symptom eines Systems, das euch nicht versteht.
- Du brauchst Menschen & Räume, in denen ihr nicht „zu viel“ seid.
- Dein Kind soll nicht länger die ganze Last dieser Ausgrenzung allein tragen.

1. HALTEPUNKT

Deine Scham ist Systemscham – nicht dein Charakter

Du liebst dein Kind.

Und du schämst dich manchmal für Situationen,
die du nicht verhindern kannst.

Wenn es im Supermarkt ausrastet.

Wenn die Lehrkraft vor dir steht.

Wenn andere Eltern gucken.

Liebe im Bauch.

Scham im Gesicht.

Beides gleichzeitig.

Das fühlt sich an, als wärst du eine schlechte Mutter / ein schlechter Vater.

In Wahrheit ist es etwas anderes:

Das ist Systemscham.

Dein Kind trifft auf ein Außen, das es nicht versteht: Schule, Verwandte, andere Eltern, Strukturen.

Diese Systeme sind nicht gebaut für Kinder, die so sensibel, intensiv, laut, leise, schnell, anders ticken wie deins. Sie kennen noch alte Kategorien – und du bekommst zu spüren:

„Mit deinem ist es halt immer anstrengend.“

Dein Körper übersetzt das in:

„Mit mir ist etwas nicht in Ordnung.“

Die Scham gehört ins Systembild – nicht in deine Identität.

Du fühlst Scham, weil du spürst, dass der Rahmen nicht passt und alle trotzdem so tun, als müsstest du dein Kind da hineinpressen. Du bist nicht falsch, weil du diese Mischung fühlst.

Kleiner Schritt für diese Woche

Schreib dir einen Satz auf, den du dir sagen willst, wenn die Scham hochkommt:

„Ich bin nicht weniger wert, weil andere uns nicht aushalten.“

„Dass wir nicht in eure Schublade passen, macht uns nicht falsch.“

„Mein Gefühl von ‚das stimmt so nicht‘ ist wichtig.“

Häng den Satz irgendwo hin. Er erinnert dich: Scham ist ein Signal, kein Urteil über deinen Kern.

2. HALTEPUNKT

Du brauchst Menschen, die groß genug für euch sind

WhatsApp-Gruppe.

Fotos von Ausflügen, Grillabenden, Übernachtungen.

„Wir hatten es so schön – alle waren da.“

Nur ihr nicht.

Du siehst, wie andere Eltern Verabredungen klarmachen, wer wen mitnimmt, wer übernachtet.

Du überlegst:

„Wer denkt uns überhaupt noch mit?“

„Wer erträgt die Intensität meines Kindes?“

Mich? Uns?“

Nach ein paar Runden fängst du an, selbst weniger zu fragen.

Weniger einzuladen.

Weniger zu hoffen.

Das Außen sendet:

„Ihr seid zu laut. Zu anstrengend. Zu anders.“

Irgendwann bleibst du einfach zu Hause.

Es ist wichtig zu wissen:

Du brauchst nicht alle.

Du brauchst ein paar, die groß genug für euch sind.

Menschen,

- bei denen dein Kind nicht „komisch“, sondern einfach es selbst sein darf,
- bei denen du nicht erklären musst, warum euer Alltag anders läuft,
- bei denen du dich nicht kleiner machen musst, damit es für alle anderen bequemer ist.

Kleine Einladung für diese Woche

Frag dich:

„Gibt es eine Person / ein Paar / eine Familie, bei der/denen wir uns schon mal ein kleines Stück mehr echt gefühlt haben?“

Nicht perfekt. Aber ein bisschen mehr bei uns.

Wenn ja: Was wäre ein mini-Schritt auf sie zu? (eine Nachricht, ein Kaffee, ein Spaziergang, ehrlich sagen „es ist gerade viel“)

Wenn nein: Erlaub dir den Satz: *„Dass ich sie noch nicht gefunden habe, heißt nicht, dass es sie nicht gibt.“*

Manchmal beginnt Zugehörigkeit damit, dass du innerlich aufhörst, dich selber auszuladen.

3. HALTEPUNKT

Dein Kind soll nicht länger die ganze Last tragen

Dein Kind kommt nach Hause:

„Die waren alle da.“

Es weiß, dass ihr nicht gemeint wart. Auch wenn niemand es laut sagt.

Kinder merken, wenn Eltern sich schämen. Wenn sie sich zurückziehen. Wenn sie hoffen, dass „heute bitte nichts peinlich ist“.

Dein Kind trägt dann nicht nur seine eigene Andersheit, sondern auch:

- deine Angst vor Kommentaren,
- deinen Schmerz über Ausgrenzung,
- eure ganze Familiengeschichte von „nicht dazu gehören“.

Es steht mitten in diesem Gefühl, für alle zu viel zu sein.

**Du kannst ihm diese Last nicht ganz abnehmen.
Aber du kannst sie teilen.**

Kleine Übung für einen ruhigen Moment

kein großer Vortrag

Sag deinem Kind (in deinen Worten, kurz):

„Ich sehe, dass es weh tut, wenn die anderen etwas ohne dich machen.“

„Das liegt nicht daran, dass mit dir etwas falsch ist.“

„Viele wissen einfach nicht, wie gut man mit dir sein kann, wenn man dich wirklich kennenlernt.“

Und dann – nur, wenn es passt – ein Satz für dich:

„Ich verspreche dir, dass ich nicht so tue, als würde mir das nichts ausmachen. Ich kümmere mich darum, dass wir Menschen finden, bei denen du nicht ‚zu viel‘ bist.“

Es geht nicht darum, es schön zu reden.

Es geht darum, dass dein Kind spürt:

„Meine Eltern sehen meinen Schmerz. Und sie schämen sich nicht für mich, sondern mit mir – und stehen trotzdem.“

ZUM SCHLUSS

Du musst diese Mischung nicht alleine tragen

Wenn du beim Lesen gemerkt hast:

„Ja, genau so fühlt sich das an: WhatsApp-Bilder von allen, nur wir nicht. Kind, das es mitkriegt. Magen, der brennt.“

„Ich liebe mein Kind und ich schäme mich manchmal für Situationen, die ich nicht verhindern kann.“

„Ich weiß, dass das nicht an uns allein liegt – aber ich weiß nicht, wo ich mit all dem hin soll.“

Dann bist du nicht kaputt. Und du bist nicht die Einzige.

Dieses PDF will dir drei kleine Haltepunkte geben:

- Deine Scham ist ein Systemthema, nicht dein Charakter.
- Du darfst dir Menschen suchen, die groß genug für euch sind.
- Dein Kind soll nicht mehr die ganze Last davon tragen.

Vorklärungsraum

Wenn du spürst: *„Ich will das nicht mehr alleine im Kopf drehen“*, dann ist das genau der Moment, an dem mein Vorklärungsraum oft Sinn macht.

In 20–30 Minuten schauen wir gemeinsam:

- wo du in diesem Feld aus Liebe, Schmerz und Scham gerade stehst,
- welche Last wirklich zu dir gehört – und welche nicht,
- und ob und wie ich euch in einem Begleitprozess halten kann – oder ob zuerst andere Schritte wichtiger sind.

Du musst diesen Schritt nicht gehen, damit dieses PDF „zählt“. Nimm dir, was heute mit dir spricht.

Und wenn du irgendwann merkst: *„Ich brauche jemanden, der diese Mischung mit mir hält“*, weißt du, wo du mich findest.

alle infos in meinem profil und auf zauberland.org

Gin Lena