

Brigitte Schorr

Hochsensible Mütter

SCM Hänsler

Inhalt

Vorwort	9
Ein Dienstagnachmittag im November	13
I. Grundsätzliche Gedanken zur Hochsensibilität	19
1. Von der Widerstandskraft der Mimosen	19
2. Vier Kriterien	24
3. Der Einfluss des Umfelds	26
4. Fragebogen zur Selbsteinschätzung	29
5. Überstimulation als hilfreiches Werkzeug	31
6. Sie wissen, dass Sie hochsensibel sind – und jetzt?	39
7. Über die hochsensible Wahrnehmung	41
8. Intuition	51
9. Wie Ihre Werte Ihr Handeln beeinflussen	55
II. Wenn eine hochsensible Frau Mutter wird	67
1. Das Dilemma der Mutterrolle	67
2. Zwischen Langeweile und Überforderung	76
Die eigenen Bedürfnisse kennen	76
Präsent sein	82
3. Fremdbestimmung contra Freiheitsstreben	86
4. Zwischen Anpassung und Rebellion	91
5. Gas- und Bremspedal	99
6. Von guten Grenzen, Abgrenzung, Entgrenzungen und der Weite des Horizonts	106
Die Bedeutung von Grenzen	106
Grenzerweiterung	113
Selbstwirksamkeit	116
Grenzverletzungen	121
7. Über Nähe und Distanz	127
8. Über den Umgang mit Kritik	131
Unterscheiden können	131
Souveränität entwickeln	139
Distanz zum Geschehen bekommen	142

III. Hochsensibilität und Nicht-Hochsensibilität	
in der Familie	149
1. Hochsensible Mutter und hochsensibles Kind	149
2. Hochsensible Mutter und nicht-hochsensibles Kind ...	154
3. Noch einmal: Distanz üben	158
4. Ein paar Gedanken zur Ernährung	164
5. Und da sind ja noch die Männer	168
6. Von anderen Formen des Zusammenlebens	175
Gedanken für alleinerziehende Mütter	175
Hochsensible Mütter in Patchworkfamilien	178
IV. Von Schuld, Verantwortung, Therapeuten, Lehrern und	
der Überquerung des Rubikon	185
Literatur	193
Anmerkungen	197

Ein Dienstagnachmittag im November

Die junge Frau sitzt auf der Bettkante. Sie beobachtet ihren kleinen Sohn, wie er sich daranmacht, die Welt des kleinen Ein-Zimmer-Appartements zu entdecken und in eine leere Schublade des Kleiderschranks krabbelt. Danach klettert er wieder hinaus. Hinein, hinaus, immer wieder. Dabei sieht er seine Mutter erwartungsvoll an. Die Frau sieht den Blick ihres Sohnes und seine Aktivitäten. Kurz huscht ihr durch den Sinn, dass er sich seine Fingerchen einklemmen könnte, wenn die Schrankschublade sich zu schnell schließt. Draußen herrscht strahlender Sonnenschein und sie weiß, eigentlich sollte sie sich und ihn warm einpacken und die spätherbstliche Sonne genießen. Doch etwas in ihr hemmt sie. Deshalb bleibt sie sitzen und schaut ihrem Sohn weiterhin zu, der immer unruhiger wird. Es widerstrebt ihr, nach draußen zu gehen. Sie ist fremd in dieser Gegend und in diesem Land. Ihr Mann arbeitet. Er hat gerade eine Anstellung in einer großen Firma gefunden und der Umzug in dieses Land ist geplant. Der jungen Frau erscheint die Welt außerhalb dieses Zimmers fremd und bedrohlich. Und sie fühlt sich den Situationen, die ihr auf einem Spaziergang begegnen können, nicht gewachsen. Es bedeutet eine Herausforderung für sie, den Kinderwagen zurechtzumachen, die Wickeltasche zu packen (irgendwie quillt ihre immer über, während die von anderen Müttern stets ordentlich und leer zu sein scheinen), den Kleinen anzuziehen (schon das braucht so viel Zeit und Energie, vor allem im Winter) und das Zimmer zu verlassen. Eigentlich ist ihr nach Ruhe und Einsamkeit zumute, aber sofort meldet sich das schlechte Gewissen, ihr ständiger Begleiter: Das Kind braucht doch Anregung und Abwechslung, sie ist doch dafür verantwortlich, dass er sich gesund entwickelt und sie hat gerade gelesen, wie wichtig der tägliche Spaziergang in Verbindung mit sozialen Kontakten ist. Aber alles in ihr sträubt sich dagegen. Zu unsicher fühlt sie sich in dieser Gegend, die Blicke der Menschen, die ihr begegnen, erscheinen ihr aufdringlich und neugierig. Seit sie Mutter ist, hat sie schockiert festgestellt, dass wildfremde Menschen ihr Ratschläge erteilen, das

Kind und sie beobachten und Vermutungen darüber anstellen, wie sie sich als Mutter macht. Manchmal kann sie die Gedanken der anderen förmlich hören. In Sekundenbruchteilen analysiert sie die Mimik und die Ausstrahlung des Gegenübers. Meistens fällt ihre Beobachtung nicht zu ihren Gunsten aus. Sie fühlt sich einsam und unverstanden und verhält sich gezwungen und unecht. Im Kontakt mit ihrem Kind versucht sie sich freundlich zu verhalten, obwohl sie eigentlich ständig müde und überreizt ist. Konsequenz in der Erziehung ist ein Problem für sie.

Die junge Frau hat an diesem Nachmittag das Zimmer nicht mehr verlassen. Jedoch folgten auch viele Tage, an denen sie sich dazu zwang. Oft verstand sie sich selbst nicht mehr. Sie wollte das Kind und sie hatte den Kleinen gern, was war nur los mit ihr? Die Frau war nicht nur Mutter, sie war auch hochsensibel.

Beides, Mutterschaft und Hochsensibilität, beeinflussen die erlebte Lebensqualität. Mutter zu sein, bestimmt das Leben jeder Frau in einzigartiger Weise. Die Herausforderungen, die auch heute noch an jede Mutter gestellt werden, sind nicht einfach zu bestehen: Die Entscheidung zur Mutterschaft fordert Konsequenzen – in der Regel wird die werdende Mutter ihre Karriere nicht in der gleichen Weise weiterverfolgen können wie bisher. Selbst wenn sie es möchte, wird doch früher oder später ein Vorgesetzter oder die eigene Familie sie daran erinnern, dass sie nicht beides haben kann. Andererseits, sollte sie sich für ein Leben als Mutter entscheiden und zu Hause bei ihren Kindern bleiben, wird sie schnell als »Heimchen am Herd« abqualifiziert¹ und muss mit mangelnder Akzeptanz, finanzieller Abhängigkeit und weitgehender Unselbständigkeit rechnen. Trotz der wertvollen Verdienste, welche die Frauenbewegung für das Leben von Frauen erreicht hat, ist aber auch dies ein Ergebnis der feministischen Bewegung: dass es heute jeder Frau (und im Übrigen auch jedem Mann) bewusst ist, dass Selbständigkeit und finanzielle Unabhängigkeit erstrebenswerte Ziele darstellen, die man durch Mutterschaft aufs Spiel setzt.

Hochsensibel zu sein heißt, innere und äußere Reize stärker wahrzunehmen als Nicht-Hochsensible. Wer mit dieser Veranlagung

geboren wird, reagiert stark auf Gerüche, Geräusche, Stimmungen, Befindlichkeiten anderer Menschen, unausgesprochene Erwartungen und macht sich sehr viele Gedanken (oftmals sorgenvolle) über das eigene Sein und den Umgang mit anderen. Das Leben selbst fühlt sich für diese Menschen oft sehr anstrengend an, weil sie nahezu keinen Filter zwischen ihren Wahrnehmungen und der Umwelt (dem Innen und dem Außen) haben. Einschneidende Lebensereignisse, die für alle Menschen lebensbestimmend sind, wie zum Beispiel die Geburt eines Kindes, werden für hochsensible Menschen noch zusätzlich zu einer Flut von Reizen, Gefühlen und Gedanken, die so intensiv ist, dass es sich manchmal so anfühlen mag, als würden die Betroffenen von ihr einfach wie von einer Tsunami-Welle überschwemmt werden.

Wird eine hochsensible Frau Mutter, fließt ihre Veranlagung mit dem gesellschaftlichen Rollenbild zusammen. Das fühlt sich dann mitunter schwer, zerrissen und auf vielfältige Weise unsicher an. Viele hochsensible Mütter bleiben mit diesen Empfindungen allein, da sie sich entweder nicht mitteilen können oder wollen oder sie sich durch ihr Umfeld unter Druck gesetzt fühlen.

Was in einem Menschen angelegt ist, wird mitunter erst durch ein äußeres Ereignis sichtbar. Im Grunde genommen können wir alle nicht wissen, wie wir im Falle eines schweren Unfalls oder einer schicksalhaften Krankheit, eines Todesfalls oder eben der Geburt eines Kindes reagieren werden. Hält sich jemand für geduldig, muss er oder sie vielleicht feststellen, dass ihre Geduld doch engere Grenzen hat als vermutet. Hielt man sich für großzügig, stellt sich vielleicht heraus, dass sich im eigenen Verhalten mitunter eine Kleinlichkeit Bahn bricht, die man nicht an sich vermutet hätte. Die menschliche Persönlichkeit ist lebenslang wandelbar und entwicklungsfähig. Dabei gibt es Persönlichkeitsmerkmale, welche mehr oder weniger gleich bleiben und die Persönlichkeit ihres Besitzers wie ein roter Faden kennzeichnen.² Es kann vorkommen, dass sich Freunde nach Jahrzehnten wiedertreffen und feststellen, dass sie immer noch im Wesentlichen die Gleichen sind. Eigenschaften können zwar stabil sein, je nach Lebensphase und Situation aber unterschiedlichen Aus-

druck finden. Nehmen wir zum Beispiel die Fähigkeit, innere und äußere Vorgänge zu reflektieren. Wenn ein Kind mit dieser Eigenschaft geboren wird, so kann sie sich im Kindes- und Schulalter in einer stillen Beobachtungshaltung widerspiegeln, in der Pubertät dagegen kann die gleiche Fähigkeit sich in Rebellion und kompromissloser Wahrheitssuche äußern, während der erwachsene Mensch vielleicht eine Affinität zu tiefen Gesprächen entwickelt.

Wie verhält es sich nun mit der Sensibilität? Sensibilität ist, von außen betrachtet, nicht immer gleich als solche zu erkennen. In meinem Beispiel von oben könnte ein Beobachter möglicherweise annehmen, dass die junge Frau vielleicht zu müde ist, um das Zimmer zu verlassen oder auch schlichtweg zu faul. Erst bei näherer Betrachtung und eingehender Erforschung wird deutlich, dass es sich bei dem beobachtbaren Verhalten vielmehr um einen Ausdruck von hoher Wahrnehmungsfähigkeit, eben Hochsensibilität, handelt. Die junge Frau ist vielleicht immer schon sensibel gewesen, aber bislang ist diese Eigenschaft nie in besonderer Weise hervorgetreten oder gar als störend und beeinträchtigend erlebt worden. Nun ist sie Mutter und auf einmal, scheinbar wie aus heiterem Himmel, reagiert sie überempfindlich auf ganz normales Alltagsgeschehen. Sie ist überreizt oder, wie die Fachwelt es bezeichnet, »emotional ansprechbar«, das Gegenteil von stabil.

Es ist bereits viel über das Zusammenleben mit Kindern aller Altersstufen geschrieben worden. Die Ratgeberliteratur zu Kindererziehung füllt meterweise die Regale der Buchhandlungen. Dabei steht stets das Kindeswohl im Mittelpunkt. Selbstverständlich ist es wichtig, dass es Kindern gut geht. Wir leben in einer Zeit wohlwollender Erziehender. Noch niemals zuvor wurde den Kindern so viel Aufmerksamkeit geschenkt wie heutzutage. Daneben ist das Mütterwohl etwas aus dem Blick geraten. Was brauchen Mütter? Und was hilft besonders sensiblen Frauen, ihr Muttersein als positiv zu erleben? Wie können Mütter auf eine lebensfreundliche Weise sowohl für sich als auch für ihre Kinder sorgen? Diesen Fragen soll in diesem Buch Raum gegeben werden. Außerdem sollen die Mechanismen aufgezeigt werden, auf die empfängliche Frauen besonders sensi-

bel reagieren. Hochsensibilität und Muttersein – es kann sich sehr erfüllend und bereichernd anfühlen, aber meistens erst, wenn die hochsensible Veranlagung gut in die eigene Persönlichkeit integriert wurde und im Alltag ihren angemessenen Ausdruck findet. Dieses Buch soll dabei behilflich sein. Ich denke, dass auf der Ebene des Verstandes es sich bereits entlastend anfühlen kann, wenn Sie aus diesem Buch Erkenntnisse gewinnen. Der konstruktive und lebensfreundliche Umgang mit Ihrer Hochsensibilität geschieht dann aber durch die Seele und den Körper. Deshalb enthält dieses Buch auch Anleitungen und Impulse für gezielte Übungen.

Die junge Frau in der Eingangsszene ist übrigens keine erfundene Figur. Diese junge Mutter war ich, dies ist eine Szene, an die ich mich noch lebhaft erinnere. Hätte ich damals schon gewusst, dass ich hochsensibel bin, wäre manches in meinem Leben und in der Beziehung zu meinen Kindern für mich besser einzuordnen gewesen und das Wissen um meine Veranlagung hätte mir früher die Tür zu mehr Gelassenheit geöffnet. Nun hoffe ich, dass dieses Buch dazu beitragen kann, dass andere hochsensible Mütter zu mehr Zufriedenheit und Ausgeglichenheit finden.