

Kann man die abschalten?

Kinder sind laut, sie nehmen keine Rücksicht auf andere, fordern dafür permanent Aufmerksamkeit ein – kurzum: Sie treiben ihre Eltern mitunter an den Rand des Nervenzusammenbruchs. Für hochsensible Mütter ist das eine besondere Herausforderung.

VON
MELANIE MAIER

Manchmal, sagt Jennifer S., erträgt sie es einfach nicht, dass ihre älteste Tochter Klavier spielt, während sie das Abendessen zubereitet. Zusammen mit ihrem Mann und den Kindern David (13), Madleen (12), Sophie (12), Laura (3) und Nora (4 Monate) lebt die 34-jährige Hausfrau in Heidenheim. Mit fünf Kindern im Haus herrscht naturgemäß selten Ruhe. Doch Jennifer S. ist nicht nur fünffache Mutter, sie ist auch hochsensibel. Reize von außen oder Stress überfordern sie oft schneller als andere Menschen.

„Es gibt unterschiedliche Arten von Hochsensibilität“, erklärt sie. „Ich nehme optisch und akustisch extrem viel wahr.“ Das kalte Licht der Neonröhren im Supermarkt, das schnelle Vorbeiziehen der Bäume, Menschen und Häuser im Auto, der Lärm und der Trubel zu Hause: All das ist ihr manchmal zu viel. „Wenn ich extrem überreizt bin, muss ich mich zurückziehen“, sagt sie, „dann geht gar nichts mehr.“

Nicht so belastbar wie andere Frauen

Das vermehrte Bedürfnis nach Pausen und Rückzug sowie die Vermeidung von bestimmten Situationen und Orten – die überlaufene Fußgängerzone zum Beispiel, die laute Disco – gehören zu den Indikatoren, die dafür sprechen, dass ein Mensch hochsensibel sein könnte, sagt die Psychologin Sandra Konrad. Sie forscht an den Instituten für Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik sowie Klinische Psychologie an der Helmut-Schmidt-Universität der Bundeswehr in Hamburg als eine der wenigen in Deutschland zum Thema Hochsensibilität. „Hochsensibilität ist aber keine Krankheit“, betont sie. „Sie ist im Prinzip eine bestimmte Veranlagung. Und sehr

viele hochsensible Menschen kommen gut damit zurecht.“

Auch Melanie Vita sieht die Hochsensibilität als ein Persönlichkeitsmerkmal wie viele andere. Die 42-jährige Lerntherapeutin aus Ulm berät hochsensible Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Ihre Bedürfnisse und Probleme versteht Melanie Vita sehr gut, denn sie ist selbst hochsensibel – und seit Kurzem Mutter. Mit ihrer speziellen Veranlagung, meint sie, gehen auch Vorteile einher: etwa eine ausgeprägte Empathiefähigkeit und Wahrnehmungsstärke. In ihrem Beruf kommt Melanie Vita diese Eigenschaft selbstverständlich zugute. Doch auch in ihrer neuen Rolle als Mutter helfe ihr die Hochsensibilität: „Eine hochsensible Mutter nimmt die Bedürfnisse des Babys oft schneller wahr und kann sofort auf sie eingehen.“ Allerdings, sagt sie, müsse man erst lernen, mit der Veranlagung umzugehen, um die Ressourcen, die mit ihr einhergehen, zutage zu fördern.

Dabei ist ihr klar, dass das Leben für hochsensible Mütter nicht immer einfach ist. Einen Säugling zu versorgen kommt nicht selten einer permanenten Reizüberflutung gleich: Das Baby weint, wenn die Windeln nass sind, wenn es hungrig, müde oder unzufrieden ist, wenn es Aufmerksamkeit möchte.

Dazu kommt der Rollenwechsel, der mit der Geburt einhergeht: Die Partnerin und Tochter, Schwester, Freundin, Tante wird zur Mutter. Und trägt auf einmal die Verantwortung für einen anderen Menschen. Das Wissen darum nehmen viele Hochsensible als Belastung wahr, sagt Melanie Vita. „Hochsensible haben oft den Wunsch nach Perfektion, sie wollen ihre Sache besonders gut machen – doch das kann in einer Stressspirale enden“, erklärt die Lerntherapeutin.

In den ersten sechs Wochen nach der Geburt ihrer Tochter vor knapp sechs Monaten hat sie deshalb keinen Besuch empfangen: „Ich wollte mich erst in der neuen Rolle zurechtfinden.“ Schwangere, rät sie, sollten sich frühzeitig mit der bevorstehenden Veränderung auseinandersetzen und ein Netzwerk aus Familie und



Foto: Allaksei Lasevich/Adobe Stock

Hochsensible Mama: das Baby als permanente Reizüberflutung

Freunden aufbauen, das im Alltag hilft. „Hochsensible Menschen sind relativ schnell überreizt, sie brauchen meist viel Erholung“, sagt Melanie Vita. „Die holen sie sich, indem sie sich zurückziehen.“

Auch Jennifer S. musste lernen, sich Pausen zu gönnen. Mittlerweile bringt sie regelmäßig ein paar Stunden, einen ganzen Tag oder ein Wochenende allein oder mit ihrer jüngsten Tochter, um neue Energie zu schöpfen. Im Alltag versucht sie daneben, Ruheräume zu schaffen, um dem Trubel zumindest kurz Einhalt zu gebieten. „Wenn ich den Kindern sage: Jetzt sind wir alle eine Weile leise, klappt das eigentlich ganz gut“, sagt sie. „Aber natürlich kommt die Dreijährige häufig gerade dann auf die Idee: Ich

könnte doch ein Liedchen singen.“ Der Lärm im Haus, so die 34-jährige, sei für sie die größte Herausforderung im Alltag. „Manchmal frage ich mich schon: Kann man die nicht abschalten?“, sagt sie und lacht. „Obwohl ich nicht glaube, dass unsere Kinder lauter sind als andere.“

Dass sie Auszeiten vermehrt braucht, hat Jennifer S. schon früh gemerkt. „Mir war schon immer klar: Ich bin nicht so belastbar wie andere Frauen“, sagt sie. „Das ist natürlich eine sehr subjektive Wahrnehmung. Aber im Vergleich zu anderen Müttern, die ihren Haushalt und die Erziehung mehrerer Kinder scheinbar ganz lässig wegstecken, fühle ich mich oft schwach.“ Das Familienleben und den Haushalt hat die junge Frau gut

Info

Hochsensibilität

Das Phänomen, dass einige Menschen sensibler auf Reize reagieren als andere, wurde erstmals von der amerikanischen Psychologin Elaine Aron beschrieben. 1996 veröffentlichte sie das Buch „The Highly Sensitive Person“. Darin prägte sie den Begriff „hochsensible Person“. Später legte sie vier Indikatoren fest, die auf eine Hochsensibilität hindeuten: 1. eine niedrige Schwelle für Sinnesreize wie Hören, Schmecken, Riechen, 2. eine leichte Erregbarkeit durch psychische Stimuli, 3. eine stärkere Verarbeitung der Reize, 4. ein ausgeprägtes Bedürfnis nach Pausen und Rückzug. Allerdings, meint Aron, wissen viele der Betroffenen nicht um ihre eigene Hochsensibilität.

Verbreitung

Experten schätzen die Zahl der Betroffenen auf ungefähr 20 bis 25 Prozent der Bevölkerung. Allerdings gebe es derzeit noch keine allumfassende Theorie zum Thema Hochsensibilität, so die Psychologin Sandra Konrad. „Das Problem ist, dass es bereits andere Konzepte in der Psychologie gibt, mit denen man Hochsensibilität erklären kann“, sagt Konrad. So gebe es Überschneidungen zum Neurotizismus, aber auch zu psychischen Störungen wie Angststörungen oder Depressivität. Nichtsdestoweniger sieht die Forscherin die Hochsensibilität als eigenes Phänomen: „Die Zusammenhänge sind zwar da, aber nicht so stark, als dass man sagen könnte: Es ist das Gleiche.“ MMA

Bücher

Generation ziemlich beste Freunde

Gerlinde Unverzagt kennt sich aus mit Erziehung. Das wissen aufmerksame Leser dieser Seite natürlich. Sie hat vier Kinder und schreibt regelmäßig auch für dieses Wochenendmagazin über Familienthemen. Sie weiß, dass man Kinder nicht festhalten kann, dass es irgendwann an der Zeit ist, sie aus dem Haus zu lassen. In „Generation ziemlich beste Freunde“ stellt sie fest, dass Eltern und Kinder heute ganz neue Herausforderungen zu meistern haben. Und dass die Nestflucht nicht nur später vonstatten geht, sondern dass zwar analog ausgezogen wird, aber digital noch eine Nabelschnur besteht. Die Autorin hat nicht nur mit Müttern, Vätern, Psychologen und Soziologen über das „Empty Nest“-Syndrom gesprochen – sondern auch mit ihrer Tochter Marie. NJA

Stärken entdecken

„Mein Kind ist genau richtig, wie es ist“. Der Titel dieses Buches ist der Glaubenssatz, der vielen Eltern zu ihrem Glück fehlt. Denn in Zeiten des Leistungsdrucks liegt ihr Fokus oft da, wo das Kind im Vergleich zu Altersgenossen schlechter abschneidet. Ein solch kritischer Blick macht allerdings nicht nur die Eltern unzufrieden, sondern kann langfristig auch das Selbstwertgefühl des Kindes demonstrieren. Wie wohlthuend ist es dagegen, den Blick vom Negativen auf das Positive umzulenken! Heidemarie Brosche, Autorin zahlreicher Erziehungsratgeber, hilft, die Stärken in vermeintlichen Schwächen zu sehen. Denn wer die Talente, Interessen und Fortschritte seines Kindes entdeckt, kann sich an seinem Sprössling wieder richtig erfreuen. Und das Kind freut sich auch. SCHU

Kindheit retten

Innerhalb nur weniger Jahre hat sich die Kindheit grundlegend verändert. In einem Alltag, der von digitalen Medien durchdrungen wird, wachsen Kinder ganz anders auf als noch Anfang der 90-er Jahre. „Kindern wird heute kaum ein Wunsch verwehrt, aber sie bekommen nicht, was sie brauchen“, beklagt Michael Winterhoff. In seinem Arbeitsalltag als Jugendpsychiater und Psychotherapeut beobachtet er mit Sorge, dass Kinder deshalb immer mehr abstumphen und wenig Eigeninitiative und Begeisterungsfähigkeit zeigen. Doch er öffnet auch das „Tor zum Glück“, wie er das umfassendste Kapitel seines Buchs nennt. Darin erklärt er, wie Eltern „ab morgen“ ihr Familienleben so gestalten können, dass ihre Kinder glücklich und lebensstüchtig werden. SCHU

Aufgetankt statt ausgebrannt

Kennen Sie das Gefühl, jeden Tag schon beim Aufstehen einen Wettlauf mit der Zeit zu beginnen? Möglichst schnell sein zu wollen, um vieles perfekt erledigen zu können? Leider bleiben die Menschen des Herzens, Kinder und Partner, allzu oft zurück – das heißt, dass Beziehungen leiden. Wer lieber gemeinsam durchs Leben rollt, muss auf die Bremse treten. Wie das ganz praktisch geht, erklärt die erfolgreiche Autorin verschiedener Elternratgeber, die Paar- und Familientherapeutin Felicitas Römer, in diesem Buch. Hier finden sich konkrete Tipps, wie sich besser planen, die innere Prioritätenliste überdenken, Kraft tanken und einfach mal spontan gemeinsam Spaß haben lässt. Denn „Aufgetankt statt ausgebrannt“, ist das Leben einfach ein viel größerer Genuss! SCHU

Entspannung für Kinder

Aufgedreht wie ein Kreisel? Angespannt wie ein Gummitwist-Band? Mit diesem Buch kreiseln Kinder langsam aus, denn es vermittelt ruhig und fantasievoll Entspannungstechniken für Kinder – wie autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Yoga und Zapchen, die etwas lebhaftere Lockerungsmethode. Alle Übungen sind kindgerecht spielerisch. So können Drei- bis Zwölfjährige mithilfe ihrer Eltern zum Beispiel einen inneren Ort der Ruhe und Kraft einrichten, eine Fantasiereise zur Südsee unternehmen, wie ein Baum Wurzeln schlagen oder mit dem „Erste-Hilfe-Stein“ Ärger abbauen. Das Buch des Psychologen und Psychotherapeuten Dr. Dietmar Ohm erfreut durch sympathische Bilder, die gut verständliche Texte noch begreifbarer machen. SCHU



Gerlinde Unverzagt:
Generation ziemlich
beste Freunde.
Beltz-Verlag 2017, 256
Seiten, 16,95 Euro.



Heidemarie Brosche:
Mein Kind ist genau
richtig, wie es ist.
Kösel-Verlag 2017,
192 Seiten, 16,99 Euro.



Michael Winterhoff:
Die Wiederentdeckung
der Kindheit.
Gütersloher Verlagshaus,
192 Seiten, 19,99 Euro.



Felicitas Römer:
Aufgetankt statt
ausgebrannt.
Herder-Verlag 2017,
64 Seiten, 9,99 Euro.



Dietmar Ohm:
Entspannung für Kinder.
Trias-Verlag 2017,
152 Seiten, mit CD,
19,99 Euro.