

Wie es ist, HOCHSENSIBEL zu sein

Es gibt sie die Hochsensiblen, das ist wissenschaftlich erwiesen. Und sie tun sich gerade als Mütter nicht immer leicht. Kathrin Borghoff über Strategien mit der eigenen Hochsensibilität umzugehen.

Frau Borghoff, Ihr Hörbuch richtet sich vor allem an hochsensible Mütter. Woran erkenne ich, ob ich eine hochsensible Mutter bin?

In meinem Hörbuch biete ich einen Test an.

Aber ich erkenne eine Hochsensibilität auch, indem ich mich selbst dabei beobachte, wie schnell ich mit vermeintlichen Kleinigkeiten überfordert bin oder ob ich mich in Gesellschaft anderer Menschen schnell überreizt fühle. Ein Hinweis auf Hochsensibilität kann es sein, dass mir Erlebnisse lange nachhallen und ich schnell zu überbordenden Gefühlen neige. Außerdem lieben hochsensible Menschen es, in Themen, für die sie sich interessieren, regelrecht zu versinken.

Warum ist der Alltag mit Kindern für Hochsensible so anstrengend?

Wir sind ständigen Reizen ausgesetzt, ohne eine Aussicht auf Erholung und die Möglichkeit des Stressabbaus. Unser Gehirn nimmt permanent auf und kann kaum etwas filtern, die Verarbeitungslast ist enorm – und doch langweilen wir uns schier zu Tode.

Wie das?

Ganz einfach, weil wir von schnellen, kleinen Reizen gefordert sind. Tatsächlich ist ein hochsensibles Gehirn aber auf Verarbeitungstiefe ausgelegt.

Der erste Schritt in ein gelasseneres Leben sei es, sagen Sie, sich einzugestehen, dass unser Gehirn so ist.

Wenn ich lerne, mich selbst anzunehmen und zu akzeptieren, dann kann ich auch mit meiner Energie ganz

anders umgehen. Diese Kraft kann ich beispielsweise in meine Persönlichkeitsentwicklung stecken und Strategien in die Tat umsetzen, die meinen Alltag wirklich erleichtern. Davon gibt es jede Menge in meinem Hörbuch.

Man wacht auf und fühlt sich sofort – angesichts der vielen Aufgaben, die auf einen warten – gestresst. Diese Situation kennen viele hochsensible Menschen. Was tun?

Bleiben Sie einen Moment länger liegen, gönnen Sie sich einen Augenblick der Achtsamkeit – eben weil da so viel auf Sie wartet. Mit wenigen Handgriffen kann ich meinen Morgen, trotz Kinder, so gestalten, dass ich ihn als ruhig empfinde und nicht einfach nur gestresst durch den Tag wanke. Zum Beispiel, indem ich morgens nur Kerzen anzünde, anstelle von künstlichem Licht und einen Tee trinke, anstatt einen Kaffee. Ich kann mir selbst in Ruhe und Langsamkeit begegnen, denn an dem Stress des Tages kann ich doch meistens eh nichts ändern.

Was können hochsensible Mütter noch unternehmen?

Ansonsten lohnt es sich, die Dinge aufzuschreiben, gute Listen zu machen und nicht alles im Kopf behalten zu wollen. Unter dieser Aufgabe ermüden Hochsensible besonders schnell. Und dann ist da noch der wertschätzende, aber eben auch wirklich ehrliche Blick auf die Aufga-

ben meines Tages. Erfüllt der mich wirklich mit Freude? Ist der wirklich lebenswert? Will ich wirklich so leben, so sein, mich so fühlen? Wenn nicht, dann ist allerhöchste Zeit, etwas zu ändern.



Kathrin Borghoff
**Hochsensibel
Mama sein**
Gesprochen von
Charlotte Puder
1 MP3-CD, 430 Min.
19,95 €
Lagato Verlag

Was zum Beispiel?

Man kann Aufgaben abgeben, entweder an andere Familienmitglieder oder an externe Dienstleister und: Abgrenzung. Als Hochsensibler muss ich lernen zu verstehen, dass NICHT alles die gleiche Priorität hat und NICHT alles von mir abhängt und auch NICHT alles von mir selbst erledigt werden kann. Ich darf mir die Zeiten für meine Pausen genauso in meinen Kalender schreiben wie die vielen Aufgaben, die es zu erledigen gibt. Das ist eine wirklich gute Übung für den eigenen Selbstwert – und reduziert meinen Stress immens.

*„Wir dürfen lernen,
mit unseren Kindern mitzufühlen –
aber nicht mit ihnen zu leiden.“*

Es kann für hochsensible Mütter ja durchaus wichtig sein, sich von Situationen abzugrenzen, die sie als belastend empfinden. Aber was, wenn es der Lärm ist, den die Kinder machen? Oder die Probleme, die die Kinder in der Schule haben?

Gegen den Lärm der Kinder abgegrenzt zu sein, kann auch bedeuten, sich gute Ohropax anzuschaffen – und sich einfach zu erlauben, dass diese Maßnahme gerade für Entlastung sorgt. Probleme in der Schule oder im Umgang mit anderen Menschen fordern hochsensible Mütter in besonderem Maße heraus, das stimmt. Erstens, weil sie sich selbst so unglaublich verbunden fühlen mit ihren Kindern und zweitens, weil sich die Gefühlswelten zwischen Kind und Mutter unter Umständen vermischen können.

Es ist schwierig, Mutter zu bleiben, wenn man die Gefühle des eigenen Kindes am eigenen Leibe spürt.

Trotzdem hilft es, sich klarzumachen, dass auch unsere Kinder ihr eigenes Leben führen. Und in diesem tun sie bisweilen Dinge, die uns nicht gefallen oder die uns traurig oder wütend machen. Sich abzugrenzen geht auch damit einher, dass ich lerne, meine Energie bei mir selbst zu halten. Der größte Feind dieser Abgrenzungsfähigkeit ist die unermessliche Empathie, die Hochsensible haben. Kurzum: Wir dürfen lernen, mit unseren Kindern mitzufühlen – aber nicht mit ihnen zu leiden.

In der zweiten Hälfte Ihres Hörbuchs gehen Sie auf die Vorteile der Hochsensibilität von Müttern ein. Bitte verraten Sie uns ein paar.

Um mich ein wenig kürzer zu fassen, zähle ich mal die auf, die am stärksten in Erscheinung treten. Das ist zum

© Sarah Nitzschke



Kathrin Borghoff

1987 geboren, gilt Kathrin Borghoff als eine der wichtigsten Expertinnen zu hochsensibler Mutterschaft. Sie ist bekannt durch Workshops und Vorträge und schreibt auf ihrem Blog www.oeko-hippie-rabenmuetter.de zu Familienthemen. Sie gründete die Familienschule Dortmund und betätigt sich als Familiencoach mit Schwerpunkt Hochsensibilität.

Beispiel die Fähigkeit, so intensiv spüren zu können. Wir empfinden Liebe und Leidenschaft explosiv und magnetisch, wir schenken Menschen echtes Mitgefühl. Wir hören intensiv zu, haben eine wunderbar ausgeprägte Intuition und nichts entgeht uns. Wenn wir lernen, auf unser Bauchgefühl und all die Warnsignale zu hören, dann haben wir auch ein eingebautes System, das uns stets ein wundervoller Ratgeber ist. Außerdem sind hochsensible Gehirne auf eine große Arbeitslast ausgelegt. Das macht sie zu leistungsfähigen Maschinen, mit einer ausgeprägten Vielbegabung. Wir interessieren uns für sehr viele verschiedene Dinge, verschenken unser Herz und geben gern Wissen weiter. Sie sehen: Ich könnte stundenlang so weiter machen!