

Tanz der Gefühle

**Jaöl Malli ist
hochsensibel
und reagiert
besonders
empfindlich auf
Lärm.**

Hochsensible Mütter zeichnen sich durch eine tiefe Verbindung zu ihrem Kind, besonders intensive Emotionen und eine schnellere Überreizung aus. Zwei Betroffene erzählen, wie sie gelernt haben, damit umzugehen.

Text Rahel Lüönd | Fotos Anne Gabriel-Jürgens



**Tanja Suppiger
geht mit ihren
Kindern zum
Schreien in den
Wald.**

W

enn der kleine Eliah rot wird vor Zorn, mit den kleinen Händchen um sich schlägt oder Mamas Hand zu beißen versucht – dann kniet sich Jaël Malli runter zu ihm, benennt seine Wut und zeigt ihm alternative Möglichkeiten, diese wieder loszuwerden. In ein Kissen hineinzuschlagen oder die Puppe Anton zu beißen, zum Beispiel. «Wie einen die Gefühle übermannen, das kenne ich selber nur zu gut», sagt die 40-jährige Berner Sängerin.

Als der Kleine vor zwei Jahren auf die Welt gekommen ist, war sie beeindruckt von der Kraft der Natur, die dieses starke Band zu ihrem Sohn hergestellt hatte. Wenn sie kurz wegging, hatte sie gerade dann einen Milcheinschuss, wenn Eliah zu Hause weinte. Als ihr Baby vor Bauchweh schrie, schmerzte es auch in ihrem Magen. Und in den Ohren. Jaël ist hochsensibel und reagiert besonders empfindlich auf Lärm.

Das kennt die dreifache Mutter Tanja Suppiger aus dem luzernischen Ermensee nur zu gut. Ihre Tochter Nova muss nach dem Kindergarten schon mal Dampf ablassen und wird entsprechend laut. «Das ist schwierig für mich, ich merke dann, wie sich in mir alles zusammenzieht», sagt Tanja und zieht die Schultern exemplarisch hoch, während sich ihre Gesichtsmuskeln verkrampfen. In diesen Situationen nimmt sie Nova bei den Händen und hilft ihr, ruhiger zu werden. Oder geht mit ihr zum Schreien in den Wald.

Ihre eigene Hochsensibilität beschreibt sie wie einen Radar, der permanent Signale empfängt: Wo ist grün, wo orange, rot? «Von daher kommt auch diese Überreizung, weil ich einfach alles aufnehme, was an Emotionen und Energien ausgestrahlt wird.»

Die Intensität der Emotionen, die tiefe Verbundenheit zu ihrem Kind, aber auch die Aussenorientierung an den Bedürfnissen der anderen und die Überstimulation durch zu viele Reize: All das ist typisch für hochsensible Mütter.

In Bezug auf die Reizüberflutung sagt Brigitte Küster: «Es verträgt grundsätzlich weniger.» Sie ist Leiterin des Instituts für Hochsensibilität und Autorin des Buchs «Hochsensible Mütter». Der Grund für diese schnellere Überreizung liegt im Nervensystem, das empfindsamer ist und schneller auf äussere Einflüsse anspringt. Das können viele Stimmen sein, die durcheinander sprechen, ein kratziger Wollpulli oder auch die Zugluft im Restaurant.

Kehren wir noch einmal zurück zu Eliah, der ein Schreibaby war. Jaël Malli funktionierte zwar, stillte 15 Mal pro Nacht, wiegte und beruhigte. Aber in ihr stieg eine Wut auf: gegen sich selbst, gegen die Situation, gegen dieses schreiende Kind. «Wenn Eliah so viel trank in der Nacht, war mein Körper morgens total vertrocknet und entkräftet. Ich lechzte nach Dusche und Frühstück. Stattdessen wartete der nächste Kraftakt auf mich: Eliah drehte sich schon mit sieben Monaten immer auf den Bauch, wenn ich ihn wickeln wollte – und zappelte unablässig.» Da fand sie sich mit Eliah im Tragetuch schon mal im Pyjama auf der Strasse wieder, weil sie einfach raus musste, schnell loslaufen an der frischen Luft, am besten direkt zum nächsten Bäcker.

Die Reize häufen sich an

«Die Reize kumulieren und können nicht abgearbeitet werden», erklärt Küster. Das Schreien vom Vortag hallt noch nach. Hochsensiblen Müttern ist es schlicht nicht möglich, am Morgen wieder neu anzufangen, als ob gestern nichts gewesen wäre. «Irgendwann ist man nur noch angespannt und gestresst – die Wut ist eine Folge davon.»

Jaël Malli hat gelernt zu spüren, wie sich die Überreizung anbahnt, und kann heute frühzeitig reagieren. Sie hat begonnen, ihre

eigenen Grundbedürfnisse zu stillen, bevor der Kleine drankommt. Das muss nicht viel sein: Morgens als erstes einen Schluck Wasser trinken, ein Stück Brot essen, mittlerweile ist auch kurz duschen möglich. Oder einfach den Raum wechseln und durchatmen. «Wenns mir gut geht, kann ich mich entspannt um ihn kümmern», sagt sie.

Abgrenzen ist wichtig

Für Tanja Suppiger, die als Coach hochsensible Menschen auf ihrem Weg begleitet, ist das Abgrenzen ein wichtiges Thema. Hochsensible tendieren dazu, die Gefühle der anderen mitzufühlen und sich solange um die Bedürfnisse der anderen zu kümmern, bis für die eigenen nichts mehr übrigbleibt. Man spricht in diesem Zusammenhang von der Verschmelzung zwischen Ich und Du. In emotionalen Situationen fragt sich Tanja: «Was ist mein Gefühl – und was lasse ich bei dir?» Sie macht nicht mehr jede Trauer, Freude oder Wut der anderen zu ihrer eigenen. «In hektischen Momenten schliesse ich dann kurz die Augen und spüre bewusst in meine Füsse hinein. Das bringt mich zurück zu mir selber.»

Jaël Malli beschreibt diese emotionale Verschmelzung als Tanz zwischen ihr und ihrem Kind. Die ehemalige «Lunik»-Sängerin hebt die Arme in die Luft und ahmt einen Gesellschaftstanz nach. Er macht einen Schritt, sie zieht nach. Schön im Kreis herum. So bewegen sich ihre Gefühlswelten immer in die gleiche Richtung und schaukeln sich auch mal gegenseitig hoch. Praktisch unmöglich, dass ihr Sohn kooperativ ist, wenn sie einen harten Tag hat. Dass sie als Erwachsene immer verantwortlich dafür ist, dass der Tanz nicht ausfunkt, macht es nicht leichter.

Institutsleiterin Brigitte Küster stellt fest, dass es für hochsensible Mütter keine Schnellstrasse gibt, die im Eilzugtempo zu einem ausgeglichenen Familienleben führt. Das Wichtigste sei, das eigene Bauchgefühl zu finden; eine Intuition, die vorher vielleicht zugunsten der äusseren Einflüsse und Ansprüche anderer ignoriert wurde.

Tanja Suppiger:
Ein Radar,
der permanent
Signale
empfängt

*Ruheinseln
sind für Hochsensible
lebensnotwendig.*





Viel Energie für ihr Kind, aber auch Momente für sich: Jaël Malli ist mit ihrem neuen Album auf grosser Akustik-Tour.

Oft sind es einfache Dinge, die helfen; die einen aber auch aus der Balance bringen können, wenn sie lange vernachlässigt werden: Essen, Trinken, Schlaf. Ruheinseln oder eben Rückzugsmöglichkeiten sind für Hochsensible lebensnotwendig. Wer den Alltag mit Baby oder Kleinkind kennt, weiss aber auch, dass diese sich nicht einfach unsichtbar machen, wenn man mal etwas Ruhe bräuchte. Im Gegenteil. Die Expertin rät deshalb dazu, fremde Hilfe einzubeziehen und eben in diesen Zeiten keine Notwendigkeiten zu erledigen, sondern nur sich selber Gutes zu tun. Auch würden Kinder sehr schnell lernen: «Mütter müssen sich selber genauso ernst nehmen wie ihre Kinder – und ihre Ansprüche wirklich einfordern.»

Losgelöst von Konventionen

Jaël Malli und Tanja Suppiger sind beide hochsensible Mütter, die sich von Konventionen gelöst haben. Tanja lässt ihre Kinder in einer Schule unterrichten, die selbstbestimmtes Lernen fördert und vertraut darauf, dass diese ihren Weg finden, auch wenn ihr Umfeld manchmal kritisch ist. Jaël ist es wichtig, Eliah ein solides Fundament mitzugeben; sie stillt ihn noch und richtet ihren Alltag nach ihren und seinen Bedürfnissen. Wo sie sich früher angepasst hätte, lebt sie heute bewusster so, wie es ihr guttut.

Beide Mütter haben ihre Lebensmodelle auf den Kopf gestellt und anfängliche Vorstellungen, etwa wenige Monate nach der Geburt wieder ins Erwerbsleben einzusteigen, über Bord geworfen. Nicht nur aufgrund ihrer eigenen Bedürfnisse, sondern auch in Bezug

auf die Kinder. Die Veranlagung ist vererbbar und beide Mütter sehen in ihren Kindern die Signale einer verstärkten Sensitivität.

Das heisst allerdings nicht, dass sie alle Aktivitäten ihren Kindern unterordnen. Tanja Suppiger, gelernte Zahnärztin mit Meisterprüfung, hat sich lange Zeit genommen, ihre Berufung zu suchen. Ihre Hochsensibilität hat sie so stark geprägt und fasziniert, dass sie diese zu ihrem Job machte. Mit ihrem HerzBauchWerk coacht und begleitet sie andere im Alltag, malt Lebensbäume und hat vor einigen Monaten ihr erstes Buch zum Thema Raunächte veröffentlicht. Sie steht jeden Morgen um vier Uhr auf, um ein paar Stunden zu arbeiten, bevor die Kinder aufwachen. Ihre ganz persönliche Ruheinsel, die ihr Kraft für den Alltag mit den Kindern gibt.

Auch Jaël Malli hat ihre Stimme nach einem Jahr Pause wiedergefunden und im Herbst 2019 ihr neues Album «Nothing to Hide» veröffentlicht. Zurzeit gibt sie Konzerte in der ganzen Schweiz und zieht ein Stück weit Momente für sich und ihre Musik ein, nachdem sie ganz viel ihrer Zeit und Energie ihrem Sohn geschenkt hat.

Im täglichen Jubeltrubel zwischen Kindern, Beruf und Partnerschaft bedeutet es für hochsensible Mütter eine besondere Herausforderung, Wege zu finden, ihr Bedürfnis nach einem geregelten, liebevollen Familienleben sowie nach Kontrolle und Struktur zu erfüllen. Gelingt es, gewinnen sie Raum und Zeit, um die intensiven Gefühle, die Mutterschaft gepaart mit Hochsensibilität mit sich bringt, bewusst zu leben.

Hochsensible Mütter können am Morgen nicht einfach neu anfangen.

Was ist Hochsensibilität?

Etwa 15 bis 20 Prozent der Menschen gelten als hochsensibel. Ihre Wahrnehmungsfähigkeit ist überdurchschnittlich differenziert. Das aussen und innen Wahrgenommene verarbeiten sie ebenso differenziert. Häufig aber ist ihr Gehirn nicht in der Lage, die dadurch entstehende Reizüberflutung adäquat zu verarbeiten. Selbsttests im Internet liefern Anhaltspunkte, wie stark der Wesenszug bei einem selbst ausgeprägt ist.

Vier Unterscheidungskriterien für Hochsensibilität:

- 1 **Emotionale Intensität:** Alles wird intensiv erlebt, das Schöne wie das Schwierige.
- 2 **Übererregbarkeit:** Reize und Wahrnehmungen stürzen ungefiltert auf einen ein, was dazu führt, dass das Nervensystem sehr angespannt ist.
- 3 **Gründliche Informationsverarbeitung:** Wahrnehmungen und Erlebnisse werden differenziert begriffen und müssen sorgfältig verdaut werden.

4 **Sensorische Empfindlichkeit:**

Starke Reaktion auf Geräusche, Töne, Gerüche, Geschmäcker, Berührungen oder visuelle Reize. Auf hochsensible Menschen treffen alle vier Kriterien zu; einzig bei Punkt vier kann es sein, dass nur einzelne Sinne verstärkt wahrgenommen werden.

Im Alltag zeigen sich die Merkmale wie folgt:

- 1 Die Komfortzone, innerhalb derer es einem gut geht, ist schmal.
- 2 Schnell fühlt man sich überreizt und hat «von allem genug».
- 3 Erlebnisse hallen lange nach, man will immer wieder darüber reden, kann schlecht abschliessen.

Weiterlesen:

→ wireltern.ch/hochsensibel
 → hochsensibilitaet.ch
 Kathrin Borghoff: «Hochsensibel Mama sein. Das Ressourcen-Buch», Beltz 2020



Schütze die Welt für unsere Kinder. Sie haben keine andere.

WIRZ



Gemeinsam für die Zukunft der Meere.

wertvolle Andenken



Individuelle Geschenkbox selbst gestalten unter schmuck.ch/geschenkboxen



Aarau | Arbon | Bad Ragaz | Basel | Bern | Biel | Brig | Chur | Frauenfeld | Luzern | Lyss | Marbach | Mels | Rapperswil | Romanshorn | Schaffhausen | Seewen | Solothurn | Stans | St.Gallen | Sursee | Thun | Visp | Wil | Winterthur | Würenlingen | Zug | Zürich | rhombert.ch/bwk

