Elterncoaching Hochsensibel

Maria Schmidt-Deiß

HOCHSENSIBILITÄT KOMMUNIZIEREN

Ein Workbook

© Elterncoaching-Hochsensibel

Meine Geschichte in Kürze…

Als ich mein erstes Kind bekam war für mich schnell klar, dass dieses Baby überhaupt nicht so ist, wie ich dachte dass Babys sind… Es brauchte ununterbrochen Körperkontakt, war wahnsinnig geräuschempfindlich, verweigerte 14 Monate alles außer der Brust, weinte die ersten zwei Jahre nach jedem Mittagsschlaf eine volle Stunde auf meinem Schoß, und so weiter und so weiter..

Spätestens ab dem Eintritt in eine Spielgruppe mit 2 ½ wurde es auch im Vergleich mit anderen Kindern sehr deutlich. Als es dann mit 3 Jahren in einen Kindergarten ging, bekam ich regelmäßig Feedback zum Verhalten meines Kindes. Ungefragt und ungefiltert. Da ging es dann nicht mehr nur um das Verhalten im Kindergarten, sondern auch darum, was wir zuhause anders machen könnten. Beispielsweise wäre es für das Kind doch von unschätzbarem Wert, weil Halt gebend, wenn wir ihm in Zukunft Latzhosen, statt seiner geliebten rosa Jogginghose anziehen würden. Problem 1: Mein Kind hasste Latzhosen. Problem 2: Ich hatte gar nicht um diesen Ratschlag gebeten. Trotzdem lächelte ich meine Zweifel in den Gesprächen weg und nickte brav. Auf dem Heimweg kamen dann die Tränen. Und die Zweifel… Warum meint die mein Kind besser zu kennen als ich? Es ist ja mein erstes und sie hat so viel Erfahrung… Aber es liebt seine rosa Jogginghose…Geben wir unserem Kind zu wenig Halt und Geborgenheit?...Sind wir schlechte Eltern?... Übersehen wir etwas?...Sollten wir mehr fördern?...Etc.

In der Schule hatten wir ganz wunderbare Lehrer, allerdings gingen die Negativerfahrungen dort mit Eltern weiter. Die Details erspare ich dir. Im Grunde ist das, was daraus resultierte das Schwierige. Und das war immer das Gefühl nicht zu genügen. Einerseits dem Kind nicht gerecht zu werden, andererseits nicht den Erwartungen der Außenwelt zu entsprechen.

Erst viel später habe ich gelernt das zu trennen. Das deren Probleme nicht meine sind. Und das es auch nicht mein Problem ist, wenn ihnen mein Kind nicht gefällt. So hart das jetzt klingt, aber ich durfte lernen, dass es eigentlich immer mehr über den aussagt der ein Kind verurteilt, als über das Kind. Ich habe gelernt, dass ich nicht für die Gefühle, Gedanken oder Meinungen anderer verantwortlich bin und dass ich mir und meinem Kind den größten Gefallen tue, wenn ich genau für diese beiden Menschen, mich und mein Kind, die volle Verantwortung übernehme und alles andere den entsprechenden Leuten überlasse.

Und weil ich mich entwickelt und sehr viel daran gearbeitet habe, kann ich heute frei über Hochsensibilität sprechen. Ich kann sehr gut von den besonderen Bedürfnissen meines Kindes erzählen und mehr noch, ich kann dafür einstehen, dass diese auch in der Schule oder sonst wo ihre Daseinsberechtigung haben. Zudem bringt mich niemand von außen mehr dazu an meiner Mutterschaft zu zweifeln. Wenn das heute noch jemand kann, dann sind es meine Kinder;-)

Und deshalb möchte ich heute mit dir in dieses Thema eintauchen. Es wäre schön, wenn wir auch bei dir den ein oder anderen Knoten lösen können und du dich auf die Reise zu einer neuen, selbstbewussten und liebevollen Mama (oder auch Papa) begibst.

© Elterncoaching-Hochsensibel

Wann ist es sinnvoll die Hochsensibilität deines Kindes anzusprechen?

Grundsätzlich gilt: Dein Gefühl hat recht! Wenn du das Empfinden hast, dass es sinnvoll wäre mit deinem Gegenüber die besonderen Bedürfnisse deines Kindes zu kommunizieren, hat das seine Berechtigung. Genauso, wenn dir deine Intuition sagt, dass du hier erstmal vorsichtig sein möchtest. Im Grunde geht es darum, für dein Kind die bestmöglichen Bedingungen zu schaffen.

Im familiären Kreis spielen da einige Faktoren mit rein, die wir etwas später noch anschauen. Hier spielt sicher die größte Rolle, wie häufig der Kontakt stattfindet und ob das jeweilige Familienmitglied als Bezugsperson eine Rolle für das Kind einnimmt.

Im Kindergarten und der Schule ist es prinzipiell Ermessenssache. Allerdings macht es Sinn hier anzunehmen, dass Menschen welche in diesen Berufen zuhause sind Kinder lieben und ihre Entwicklung bestmöglich begleiten wollen. Das ist natürlich einfacher, wenn sie über die besonderen Bedürfnisse oder Entwicklungsschritte des Kindes im Bilde sind. Hier kommt häufig der Einwand, dass man dem Erzieher/ der Lehrkraft ja die Möglichkeit der Unvoreingenommenheit nimmt, wenn man schon vorher über Hochsensibilität spricht. Das stimmt, aber gleichzeitig schafft man die Möglichkeit, dass das Kind tatsächlich in seiner Wesenheit gesehen und angenommen wird. Zudem ist es so, dass hochsensible Kinder meist erst in der Schule tatsächlich Schwierigkeiten bekommen und dann kann es unausweichlich sein das Gespräch mit der Lehrkraft zu suchen. Du kennst dein Kind und seine Herausforderungen! Bei dieser Entscheidung kann es hilfreich sein sich zu fragen: entscheide ich jetzt so aus Liebe zu meinem Kind oder aus einer Angst heraus? Meine persönliche Erfahrung ist, das Lehrer sehr dankbar sind, wenn sie ein deutlicheres Bild von den Eigenheiten der Kinder bekommen.

Ähnliches gilt beispielsweise für den Arztbesuch. Du kennst dein Kind. Wenn du weißt, dass es große Angst hat oder sehr viel Zeit braucht, um sich an eine Situation zu gewöhnen, dann ist es sinnvoll dies im Vorfeld mit dem Arzt/ der Ärztin zu besprechen. Nicht um diesen vorzubereiten, sondern um die besten Bedingungen für dein Kind zu schaffen. Mein Sohn musste mal akut und unschön genäht werden. Das war sehr lautstark und mit viel Panik verbunden. Ich habe dann dem Arzt auf Englisch erklärt, dass mein Kind hochsensibel ist und ich jetzt nochmal 20 Minuten mit ihm brauche, um wieder zur Ruhe zu kommen, sonst endet das in einem Trauma. Der Arzt ließ sich etwas wiederwillig darauf ein und kam nach 20 Minuten wie verwandelt zurück. Er war super empathisch und hat das ganz toll gemacht. Zur Wundkontrolle eine Woche später kam seine Kollegin ins Zimmer. Mein Sohn bekam direkt Panik und sie sagte daraufhin „also ein so großer Junge muss doch auch ein bisschen Schmerzen aushalten können“. Ich habe dann tief durchgeatmet und all meinen Mut zusammengenommen und gesagt „das sehe ich anders. Ich würde die Behandlung gerne bei ihrem Kollegen fortsetzen, mit ihm ist mein Kind schon vertraut“. Die Ärztin war extrem angefressen, ABER mein Sohn wusste, er kann sich auf mich verlassen UND er wird ernst genommen. Und ich habe mich selten so stark und stolz gefühlt, weil ich meine Werte gelebt habe, anstatt diese aus Harmoniegründen zu übergehen.

© Elterncoaching-Hochsensibel

Wann steht bei euch der nächste kritische Arzttermin an? Versuche dir vorher nochmal zu verdeutlichen welche Gefühle für dein Kind damit verbunden sind und bereite den Besuch dementsprechend vor☺

Warum macht einen enormen Unterschied mit wem wir die Hochsensibilität unseres Kindes thematisieren?

Egal wohin wir gehen, wir nehmen uns immer mit. Und damit auch unsere Geschichte, unsere Glaubenssätze, unsere Überzeugungen und Erfahrungen. Auch unsere Beziehungen sind geprägt von all diesen Päckchen. Allerdings fällt das je nach Gegenüber völlig verschieden aus. Beziehung ist Spiegel und jede echte Begegnung schafft Raum für Entwicklung, aber auch für Reibung. Weil wir uns getriggert fühlen und oft in der Situation keine Klarheit darüber haben. Jedoch eben von unterschiedlichen Menschen auf unterschiedliche Art und Weise. Deshalb macht es Sinn sich zu überlegen wie man mit wem über so sensible Themen wie die Wesenheit des eigenen Kindes spricht. Im Folgenden möchte ich ein wenig auf die Besonderheiten der verschiedenen Beziehungen eingehen und welche Fragen vielleicht im Vorfeld sinnvoll sein können.

<u>Erzieher, Betreuer, Lehrer, Ärzte:</u>

Vielen von uns fällt es super schwer, bestimmten Berufsgruppen gegenüber seiner Meinung klar und „erwachsen“ zu kommunizieren. Warum ist das so? Es liegt tief in uns vergraben. Es sind die Überzeugungen und Glaubenssätze, die wir schon als Kinder gelernt haben. Ärzte haben die Macht unseren Körper gesund zu machen und Lehrer haben die Macht über unseren weiteren Werdegang zu entscheiden. Aber was ist dann mit Erziehern oder Betreuern? Über sie haben wir doch keine ähnlichen Glaubenssätze internalisiert oder? Nicht unbedingt, aber die Angst vor Machtmissbrauch ist dieselbe. Nur diesmal in Bezug auf unser Kind. Das ist natürlich nicht immer so und keineswegs allgemeingültig, aber in meiner Erfahrung bei den allermeisten Eltern. Ich habe in Coachings des Öfteren gehört „Aber wenn sie es dann an meinem Kind rauslassen“. Wir haben gelernt, dass Menschen mit Autorität, wie eben Ärzte und Lehrer über uns entscheiden können. Sie bestimmen wann wir krank oder gesund sind, sie entscheiden, ob wir „gut genug“ sind auf eine höhere Schule zu gehen oder mal studieren zu „dürfen“. Wenn wir jetzt als erwachsene Person in Gespräche mit ihnen treten, bei denen wir ein Ansinnen haben (in dem Fall, dass die Bedürfnisse unseres Kindes berücksichtigt werden), kann es leicht passieren, dass alte Erfahrungen und Wunden getriggert werden. Wir fallen innerlich in unser damaliges Ich und werden erneut von Ängsten oder Ungenügenheitsgefühlen überfallen.

© Elterncoaching-Hochsensibel

Reflektionsfrage:

Wie ist das bei dir? Welche inneren Überzeugungen und Glaubenssätze kommen bei dir an die Oberfläche, wenn solche Gespräche anstehen? Schreibe hier gerne etwas dazu auf!

Was können wir also tun?

Den ersten Schritt hast du schon getan. Nämlich dir klar zu machen woher deine Angst kommt. Im nächsten Schritt möchte ich differenzieren zwischen einerseits Ärzten, Lehrern und ähnlichen Berufsgruppen und andererseits Betreuern und Erziehern, weil hier nämlich noch ein weiterer Faktor hinzukommt. Nämlich die Angst der andere (Erzieher) könne mehr über Kinder im Allgemeinen oder schlimmstenfalls über das eigene Kind wissen als man selbst, weil er es ja „gelernt“ hat. Sprich: der eigene Selbstwert meldet den Börsensturz in die unteren Kellerregionen.

Gut. Bei Ärzten und Lehren darf man sich mit dem eigenen vergangenen Ich konfrontieren. Du darfst dich selbst zum Gespräch bitten und dir sagen, dass du heute erwachsen bist. Das keiner über deinen Wert oder deinen Werdegang entscheidet als du selbst. Keiner außer dir kann dich gesund oder krank machen. Deine Leistung definiert deinen Wert nicht! Du bist erwachsen und begegnest einem anderen Erwachsenen auf Augenhöhe. Partnerschaftlich im Bunde für dein Kind. Unterstelle deinem Gegenüber, dass er/ sie das Beste für dein Kind will, genau wie du!

Bei Arztbesuchen kann man sich vor Augen führen, dass dein Handeln als MaPa hier entscheidend sein kann, ob das Kind mit einem Trauma die Praxis verlässt, oder mit dem Gefühl ich bin sicher und auch wenn etwas unangenehm ist oder sogar weh tut sind meine Eltern an meiner Seite und halten mich. Und wenn es zu schlimm wird sorgen sie dafür, dass ich eine Pause bekomme. Ergo: Sie schützen mich!

Und da es ja um dein Kind geht, darfst du dir bewusst machen, dass dein Kind keine Lobby hat. Dein Kind hat keinen Anwalt und keinen Vertreter. All das verkörperst du! Du bist Anwalt, Lobby und Vertreter der Bedürfnisse deines Kindes. Vor allen und jedem. Wenn nicht du, wer dann? Diesen Deal bist du eingegangen, als du Mutter/ Vater wurdest!

© Elterncoaching-Hochsensibel

Je öfter du dir diese Dinge bewusst machst und selbst sagst, desto weniger Angst wirst du haben. Desto sicherer wirst du dir deiner Sache sein. Dein Kind ist zu 1000% auf dich angewiesen und darauf, dass du deinen Part des Deals erfüllst.

Bei Betreuern/ Erziehern können wir die gleichen Prozesse durchleben. Zusätzlich müssen wir uns ganz klar vor Augen führen, dass KEINER, also wirklich KEINER, nicht deine Mutter, nicht deine Freundin und schon gar nicht der Betreuer oder die Kindergärtnerin dein Kind besser kennen als du! Du hast dieses Geschöpf fast 10 Monate in deinem Bauch getragen. Und viele weitere Monate an deinem Körper. Du kennst jede Gefühlsregung, jedes Lächeln, jeden Blick deines Kindes. Erzieher/innen haben gelernt was es heißt Kinder in einer größeren Gruppe zu begleiten. Sie haben Wissen aus Pädagogik und Entwicklungspsychologie. Aber sie wissen nichts oder nur wenig von deinem Kind.

Keiner dieser Menschen weiß wie euer Einschlafritual ist, keiner weiß wie dein Kind morgens aufwacht, wie es mittags weint oder schreit vor Reizüberflutung, wie es sich abschottet weil ihm alles zu viel ist, wie es mit dir sein Lieblingsspiel spielt, usw. All diese Dinge kennst nur du!

Und Betreuungspersonen deines Kindes können von diesem Wissen ungemein profitieren. Die allermeisten außerhäuslichen Bezugspersonen sind unglaublich dankbar für jede Information, die ihnen hilft ein Kind besser zu verstehen und sein Verhalten besser einordnen zu können. Daher halte ich persönlich es für sinnvoll, dann zu kommunizieren, wenn man als MaPa das Gefühl hat, das Kind braucht hier mehr Verständnisgrundlage bei den entsprechenden Erwachsenen.

Es geht mir hier keinesfalls um den erhobenen Zeigefinger! Sondern darum, dass wir uns unserer vollen Verantwortung als Eltern bewusst werden. Das kann sich anfangs erdrückend anfühlen. Auch noch nach Jahren. Aber je mehr wir in diese Eigenverantwortung kommen, desto freier und leichter fühlt sich Elternsein an!

Übung:
Stelle dir das nächste anstehende Gespräch mit Betreuer, Lehrer, Arzt, oder ähnlichen vor. Fühle dich hinein und dann setze dir ein klares Ziel. Was möchtest du von diesem Gespräch? Was möchtest du über dein Kind erzählen, bzw. was ist für dein gegenüber hilfreich, um dein Kind besser zu verstehen?

Es wird immer wieder Situationen geben, in denen unser Gegenüber unempathisch, oder ignorant reagiert. Das ist ok. Warum? Es ist seine Geschichte, warum er sich auf diese Weise verhält. Es ist sein Schmerz, seine Erfahrung, sein Weg. Nicht deiner. Wenn du dir das klar machst, kannst du gut bei dir bleiben. Das gilt übrigens für jeden Gesprächspartner;-)

Zudem kann es manchmal hilfreich sein, das Wort Hochsensibilität gar nicht zu verwenden, sondern einfach nur von den Bedürfnissen des Kindes zu sprechen.

© Elterncoaching-Hochsensibel

Die eigenen Eltern

Ok, beim Thema eigene Eltern wird es einerseits sehr individuell, andererseits gibt es da einige Parallelen zwischen den meisten unserer Generation.

Zuerst einmal: Hochsensibilität ist stark vererbbar. Wenn du also ein hochsensibles Kind hast, ist es sehr wahrscheinlich, dass einer von euch Eltern auch hochsensibel ist. Oder auch beide (Gleich und Gleich gesellt sich gern,-)). Weiter gedacht ist es dann natürlich auch sehr realistisch, dass mindestens eins eurer Elternteile hochsensibel ist. Und da wird es knifflig. Die meisten hochsensiblen unserer Generation haben durch ihre eigenen Kinder davon erfahren. Unsere Eltern hatten diese Möglichkeit noch nicht, daher tragen sie natürlich die größten Wunden. Oft ist der Schmerz so groß, dass der Mut fehlt sich dem zuzuwenden. Wenn nun also die eigenen Kinder, in dem Fall wir, mit so einem Thema ankommen, ist es einfacher sich dem zu verschließen (durch eine Haltung wie „pass auf dass es kein Tyrann wird“, „das Kind muss lernen sich anzupassen“, etc.), als sich dem zu öffnen mit dem Risiko eigene Wunden zu spüren.

Reflektion:
Wenn du bei dir und deiner Familie genauer hinschaust, wieviel hochsensible Menschen kannst du sehen? Nutze dafür gerne den Test zum Download auf meiner Website. Kannst du dir vorstellen, dass einer deiner eigenen Eltern hochsensibel ist? Wie äußert sich das? Schreibe hier gleich deine Gedanken dazu auf:

Ok. So viel zum Verständnis. Das hilft vielleicht einfach etwas gnädiger und liebevoller mit den eigenen Eltern zu kommunizieren. Es ist weder eine Entschuldigung, noch eine Legitimierung von deren Verhalten. Aber eine mögliche Erklärung.

© Elterncoaching-Hochsensibel

Dazu kommt die eigene Biografie. Spätestens wenn wir Eltern werden, beginnen wir uns mit unserer eigenen Kindheit zu beschäftigen. Wir wollen wenig so machen wie unsere Eltern und ertappen uns dann immer wieder, wie wir es genauso machen. Wir haben es so gelernt. Die meisten unserer Muster, Glaubenssätze und Überzeugungen haben wir zu einer Zeit gelernt, als wir sie selbst noch nicht reflektieren konnten. Und jetzt müssen wir diese ganze anstrengende Arbeit machen und eins nach dem anderen für uns auflösen. Das kann schon mal nerven und gerne machen wir unsere Eltern für diese Misere verantwortlich. Zusätzlich wollen wir nicht, dass unsere Eltern ihre „Fehler" an unseren Kindern wiederholen.

On the top sind die meisten von uns, wenn sie Kinder bekommen, den eigenen Kinderschuhen noch nicht ganz entschlüpft. Soll heißen in Bezug auf unsere Eltern verhalten wir uns weiterhin wie das Kind, anstatt wie ein gleichberechtigter, mündiger Erwachsener.

Fragen, die wir für uns beantworten dürfen bevor wir das Thema mit unseren Eltern angehen:

- In welche alten Muster und Verhaltensweisen falle ich, wenn ich mit meinen Eltern kommuniziere?
- Was brauche ich, um mich aus diesen Verhaltensweisen zu lösen?
- Welche Erwartungen habe ich an meine Eltern? In Bezug auf mich und in Bezug auf meine Kinder?
- Schadet das Verhalten meiner Eltern meinen Kindern oder nervt es mich nur?
- Bin ich auf meine Eltern angewiesen, also abhängig (wegen Kinderbetreuung, finanziell,…)?
- Wie kann ich mich davon lösen, um ein gleichberechtigtes Verhältnis herzustellen?

Wie können wir nun unseren Eltern gegenüber liebevoll, aber klar kommunizieren wo unsere Grenzen sind und was wir uns für unser Kind wünschen?

Wenn deine Eltern sich den Kontakt zu ihren Enkeln wünschen, habt ihr einen gemeinsamen Nenner: die Liebe zu diesen Kindern! Bitte verliere das nicht aus den Augen.

Wenn es dir nun wichtig ist, die Hochsensibilität deines Kindes zu kommunizieren, solltest du günstige Gesprächsbedingungen schaffen. Bitte deine Eltern zu einem Treffen, wenn die Kids im Bett sind. Macht es euch schön. Versuche folgende Perspektive einzunehmen: ich möchte euch etwas aus unserem Leben erzählen, was hier sehr viel Raum einnimmt und deshalb wichtig für uns ist. Ein paar Tipps für das Gespräch:

- Übe keine Kritik an deinen Eltern. Weder an dem wie sie mit dir umgegangen sind, noch wie sie es mit deinen Kindern tun. Erzähle nur von euch und eurem Leben. (Durch Kritik geraten Menschen automatisch in die Rolle des Verteidigers und können nicht mehr aktiv zuhören).

© Elterncoaching-Hochsensibel

- Erzähle ein Stück eures Weges. Wie seid ihr darauf gekommen das Kind könnte hochsensibel sein (bei resistenten Eltern bietet sich hier immer an den Kontakt zu einer Expertin/ einem Experten zu erwähnen). Was heißt Hochsensibilität? Bei vielen hilft es hier mit den „harten Fakten“ einzusteigen, also gehirnstrukturelle Veränderungen und solche Dinge.
- Erzähle deinen Eltern etwas von euren Werten. Was ihr euch für eure Kinder wünscht.
- Es ist sehr gut möglich, dass im ersten Gespräch wenig Verständnis zurückkommt. Das ist ok. Es ist nicht dein Denken. Es ist nicht deine Geschichte. Es sind andere Menschen. Auch wenn es deine Eltern sind. Gib ihnen Zeit und Raum etwas Neues zu begreifen.
- Die eigenen Grenzen klar zu markieren ist nicht nur sinnvoll, sondern sogar wichtig. Wenn wir aus Angst vor Konflikten oder dem tiefen Bedürfnis nach Harmonie immer wieder unsere Grenzen von andren überschreiten lassen – und das passiert bereits wenn jemand Sätze sagt wie „stell dich nicht so an, bei anderen geht es doch auch“, „ich habe das doch auch alles geschafft und noch zusätzlich…“, jetzt muss das Kind aber mal langsam dieses oder jenes können“ – werden wir immer weniger unser eigenes Leben leben. Wir werden unsicher und fühlen uns ungenügend. Das wollen wir unseren Kindern nicht vorleben, außerdem raubt es unglaublich viel Energie. Daher ist es sinnvoll, sich der eigenen Grenzen und entsprechenden Grenzüberschreitungen klar zu werden und das dann auch zu kommunizieren.
- Wenn du gerade solche Dinge hörst wie „ich habe doch auch alles geschafft und zusätzlich…“, dann kannst du dir selbst klar machen, dass es dich überhaupt nicht zu triggern braucht, weil du nämlich jemand komplett andres bist und dann auch wertschätzend antworten „Das habe ich immer an dir bewundert. Ich bin da anders.“
- Habe etwas Geduld. Veränderung und Entwicklung braucht seine Zeit.
- Wenn du das Gefühl hast nichts hilft und deine Eltern möchten in keinerlei ehrlichen Austausch treten, darfst du über die Häufigkeit und Frequenz ihrer Besuche kritisch nachdenken. Dabei kannst du schauen wie du die obige Frage beantwortet hast, ob sie nur nerven, oder tatsächlich ein unguter Umgang sind. Du bist der Chef in deiner kleinen Familie. Du entscheidest, wer euch gut tut und wer nicht.
- Du musst nichts rechtfertigen! Dein Weg ist dein Weg.
- Wenn du das Gefühl hast, du kannst deine eigenen Werte und Grenzen gar nicht richtig formulieren, oder sogar nicht richtig wahrnehmen, suche dir Unterstützung. Z.B. in Form eines Coachings.

© Elterncoaching-Hochsensibel

Freunde

Von Freunden wünscht man sich Verständnis und dass sie einem den Rücken stärken. Dafür müssen sie aber über dich und deine Herausforderungen Bescheid wissen. Es kann für eine Freundschaft schwierig werden, wenn Kinder dazu kommen. Manchmal stellt man dann erst fest, dass man da sehr verschiedene Ansichten hat. Da ist es dann auch ok, dass Wege sich irgendwann trennen. Allerdings kann es auch super hilfreich sein, einfach zu erzählen, wo man gerade mit den eigenen Kindern steht. Und oft entdeckt man dann gemeinsam Neuland! Also einfach loslegen;-)

Wie kommunizieren?

Ganz grundsätzlich ist es immer sinnvoll sich vorher zu überlegen was man in einem Gespräch erreichen will. Dann macht es Sinn eine gute Gesprächsatmosphäre zu schaffen. Kein Stress, nicht zwischen Tür und Angel, etc. Und natürlich ist es wichtig, sich vorher klar darüber zu sein wie man selbst zur Hochsensibilität des eigenen Kindes steht. Denn genau das wirst du auch rüberbringen! Wenn du das Kind als Opfer siehst, wird auch dein Gesprächspartner diese Haltung spüren. Wenn du dir nicht so richtig sicher bist wie du zu dem ganzen stehst, wird auch dein Gesprächspartner das spüren und hier auf seine Meinung zu dem Ganzen setzen. Wenn du die besonderen Bedürfnisse und Gaben von Hochsensibilität verstanden hast und wertschätzen kannst, wirst du das auch deinem Gegenüber vermitteln.

Ein guter Einstieg, um das Thema an sich zu erklären (falls Interesse beim gegenüber vorhanden ist) könnte beispielsweise sein:

- „Hochsensibilität ist eine normale biologische Eigenart, sie zeigt sich in Persönlichkeit und Physiologie, sie betrifft etwa 15-20% der Menschen. Menschen mit dieser Eigenart nehmen mehr Feinheiten wahr und verarbeiten Informationen tiefer.“
- „Jeder, der mehr Einzelheiten wahrnimmt, wird logischerweise auch von lange andauernden, intensiven oder chaotischen Eindrücken leichter überlastet.“

Von hier kann man dann tiefer in das Thema in Bezug auf das eigene Kind und dessen Bedürfnisse eingehen.

Allgemein ist es so, dass die Menschen, insbesondere die, welche mit dem Thema noch nicht vertraut sind, das übernehmen, was du ihnen anbietest. Wenn du also ganz selbstverständlich Hochsensibilität in deinen Wortschatz aufnimmst, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass andere das auch tun!

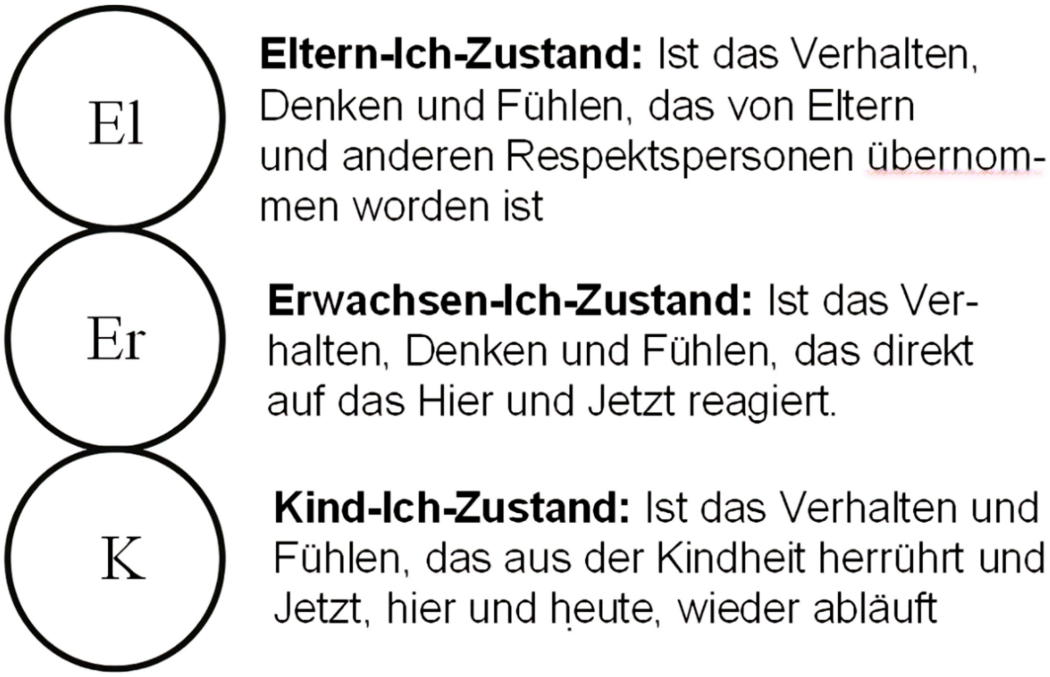
Für eine friedvolle Kommunikation ist es immer hilfreich einfach von sich/ seinem Kind zu sprechen und nicht vom Anderen.

© Elterncoaching-Hochsensibel

DAS TRANSAKTIONSMODELL VON BERNE

Ich möchte jetzt noch ganz kurz etwas Theoretisches vorstellen, was sich in der Kommunikation IMMER anwenden lässt. Daran kann man auch sehr gut einiges verstehen, was ich hier bisher erklärt habe. Ich fasse es hier aufs Gröbste zusammen (es ist eigentlich sehr komplex), um einen Anreiz zu schaffen, da in die Reflektion zu gehen.

Laut Eric Berne gibt es immer 3 mögliche Positionen, die wir in einem Gespräch annehmen. Und ebenso nimmt unser Gesprächspartner eine dieser Positionen ein. Das ist 1. Das Eltern-Ich/ Erzieher-Ich, 2. Das Erwachsenen-Ich und 3. Das Kind-Ich. Dazu eine kleine Grafik, um es zu verdeutlichen



Häufig ist es so, dass wir in Gesprächen mit anderen Erwachsenen entweder aus dem Eltern-/ Erzieher-Ich agieren, oder aus dem Kind-Ich. Oder eben reagieren. Das führt automatisch zu Konflikten, weil es nicht auf Augenhöhe stattfindet.

Ein abschließendes Beispiel soll das nochmal verdeutlichen: Im Gespräch mit der Kindergärtnerin deines Kindes lässt sie folgenden Satz fallen: „ Paula veranstaltet immer ein Drama, wenn es darum geht sich die Hände gründlich zu waschen“. Aus dem Eltern-/ Erzieher-Ich würdest du wahrscheinlich antworten „Sie als Fachperson sollten das doch einordnen können“, aus dem Kind-Ich würdest du vielleicht antworten „ja, sie kann wirklich ganz schön dramatisch werden. Ich spreche mit ihr darüber. Das haben wir vielleicht nicht ausreichend besprochen“. Und aus dem Erwachsenen-Ich könntest du antworten „Interessant das sie das so formulieren. Tatsächlich kann sie durch ihre Hochsensibilität den Geruch vieler Seifen kaum aushalten und auch die Temperaturunterschiede von Wasser machen ihr zu schaffen. Vielleicht könnte es eine Hilfe sein, wenn sie ihre eigene Seife mitbringen darf?“

Beobachte dich doch in alltäglichen Gesprächen mit deinem Partner auf genau diese drei Ichs;-)

© Elterncoaching-Hochsensibel

Zusammenfassung:

- Bevor wir in ein Gespräch gehen mit egal wem, sollten wir uns über unsere Gründe und Ziele im Klaren sein
- Wir dürfen unsere eigenen Kommunikationsmuster kritisch reflektieren (Transaktionsmodell)
- Jedes Kind ist einzigartig und verdient es, dass all seine Herausforderungen und Gaben gesehen und beachtet werden.
- Wir dürfen uns klar machen, dass wir erwachsen sind. Und kein anderer Erwachsener, egal in welcher Beziehung wir zu ihm stehen, ist „besser“, „kompetenter“ oder „klüger“ als wir in Bezug auf unser Kind und unser Leben.
- Die Liebe für das Kind ist der gemeinsame Nenner.

Vergiss nie: Dein Kind ist genau richtig so wie es ist! Mit allen Ecken und Kanten. Du machst einen großartigen Job! Mit allen Höhen und Tiefen! Du bist das Universum deines Kindes und je ruhiger die Planeten in diesem Universum kreisen, desto sicherer kann dein Kind sich entfalten und strahlen!

© Elterncoaching-Hochsensibel