Zwischen deiner Kindheit und meinem Heute

Wie deine Kindheit dein Leben als hochsensibler Mensch prägt und was du heute anders machen kannst.



Mars Kaiser

Zwischen deiner Kindheit und meinem Heute

Wie deine Kindheit dein Leben als hochsensibler Mensch prägt und was du heute anders machen kannst.

Mars Kaiser



Inhaltsangabe

Persönliche Grundlage 4

Für wen dieses Buch ist 5

Was dieses Buch nicht ist 6

Einleitung: Warum ich mit dir auf damals schauen möchte 7

Teil 1: Dein Leben heute 10

Kapitel 1: Wenn ein Satz zu viel ist 10

Kapitel 2: Woran du merkst, dass es zu viel wird 20

Kapitel 3: Was Hochsensibilität erklärt und was nicht 31

Kapitel 4: Wenn dein Kopf aus einem Satz einen ganzen Streit macht 42

Teil 2: Deine Kindheit und Jugend 53

Kapitel 5: Was du als Kind gebraucht hast 53

Kapitel 6: Missverstanden und trotzdem nicht allein 64

Kapitel 7: Wenn du die Schuld zuerst bei dir gesucht hast 75

Kapitel 8: Dazugehören, ohne dich ganz anzupassen 86

Kapitel 9: Was dir damals Halt gegeben hat 97

Teil 3: Dein Weg als Erwachsener 108

Kapitel 10: Dein Wert hängt nicht am letzten Fehler 108

Kapitel 11: Nicht jedes Schweigen bedeutet Ablehnung 119

Kapitel 12: Grenzen sagen, bevor du nur noch wütend bist 130

Kapitel 13: Nah sein und trotzdem Ruhe brauchen 141

Kapitel 14: Streiten, ohne den anderen kleinzumachen 152

Kapitel 15: Unterstützung annehmen, bevor nichts mehr geht 163

Kapitel 16: Wenn deine Eltern älter werden 174

Inhaltsangabe

Teil 4: Du im Familienalltag 184

Kapitel 17: Dein Kind erlebt die Welt auf seine Weise 184

Kapitel 18: Wenn dein Kind etwas auslöst, das du von früher kennst 195

Kapitel 19: Ein Alltag, der nicht ständig zu viel verlangt 206

Kapitel 20: Mit Schule und Betreuung zusammenarbeiten 217

Kapitel 21: Entlastung muss konkret werden 227

Kapitel 22: Nach dem Schimpfen wieder aufeinander zugehen 238

Begriffe einfach erklärt 249

Quellen und weiterführende Hinweise 251

Danke 274

Bleib mit mir verbunden 275

Über den Autor 276

Persönliche Grundlage

Ich schreibe dieses Buch aus einer persönlichen Perspektive. Hochsensibilität gehört zu meinem eigenen Erleben. Einige der Fragen, um die es hier geht, kenne ich aus meiner Kindheit: Warum trifft mich etwas so sehr? Weshalb suche ich den Fehler gleich bei mir?

Wie kann ich zu mir stehen, wenn andere mich nicht verstehen?

Meine Erinnerungen geben darauf keine Antwort, die für jeden Menschen gilt. Sie zeigen einen einzelnen Lebensweg. Zu ihm gehören schmerzhafte Erfahrungen ebenso wie der Rückhalt meiner Mutter und meines Vaters, die Zuwendung meiner Großeltern und Freundschaften, die geblieben sind. Ich möchte nichts davon weglassen, nur damit meine Geschichte einfacher zu erzählen wäre.

Später habe ich als Trainer Menschen beim Lernen begleitet. Dabei war mir wichtig, genau hinzusehen, geduldig zu erklären und Schwierigkeiten nicht mit einem Urteil über den ganzen Menschen zu verwechseln. Diese Haltung bringe ich in dieses Buch ein. Trainererfahrung macht mich nicht zu einem medizinischen oder psychotherapeutischen Fachmann.

Sie ist ein Teil meiner Erfahrung, keine Berechtigung, dein Leben von außen zu beurteilen.

Die persönlichen Geschichten stehen in der Einleitung und an den passenden Stellen im Buch. Daneben findest du verständliche Erklärungen und Beispiele aus dem Alltag. Die Quellen am Ende machen die fachlichen Grundlagen nachvollziehbar.

Du musst meine Erfahrungen nicht teilen, um etwas für dich mitzunehmen. Vielleicht erkennst du dich an einer Stelle wieder und an einer anderen überhaupt nicht. Mir ist lieber, du widersprichst einem Gedanken, als dass du deine eigene Erinnerung passend machst. Dein Leben darf anders aussehen als meines.

Für wen dieses Buch ist

Dieses Buch richtet sich an hochsensible Erwachsene, die ihre eigene Kindheit besser verstehen und im heutigen Familienalltag bewusster reagieren möchten. Besonders angesprochen bist du, wenn du Kinder begleitest und manchmal merkst, dass ein kleiner Anlass mehr in dir auslöst, als du erwartet hast. Vielleicht beschäftigt dich ein Streit noch lange. Vielleicht brauchst du Ruhe und fühlst dich schon deshalb schuldig.

Im Mittelpunkt steht dein Erleben als erwachsener Mensch. Wir schauen auf frühere Erfahrungen, auf Selbstwert und Beziehungen und schließlich auf das Zusammenleben mit Kindern. Die Beispiele im Elternteil reichen vom Kleinkindalter bis zum Ende der Grundschule. Dein Kind wird dabei als eigener Mensch betrachtet.

Es muss weder dieselben Bedürfnisse haben wie du noch ebenfalls hochsensibel sein.

Auch wenn der Familienalltag gerade nicht dein Hauptthema ist, können die Kapitel über Selbstkritik, Zugehörigkeit und Grenzen zu deinen Fragen passen. Du brauchst kein psychologisches Vorwissen. Du kannst der Reihenfolge folgen oder zunächst dort lesen, wo du etwas wiedererkennst. Es gibt kein Aufgabenprogramm, das du vollständig erledigen musst.

Was dieses Buch nicht ist

Dieses Buch ist kein Test, der feststellt, wer du bist. Es stellt keine Diagnosen und ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung. Auch für dein Kind lässt sich aus einer beschriebenen Situation kein Befund ableiten.

Hochsensibilität wird hier nicht zur Erklärung für jede Schwierigkeit. Belastende Erfahrungen, gesundheitliche Beschwerden und aktuelle Überforderung brauchen einen eigenen Blick. Die Anregungen sind keine Anleitung zur Traumabearbeitung und versprechen keine Heilung. Wenn Beschwerden anhalten, dich stark einschränken oder Erinnerungen dich überwältigen, ist fachliche Unterstützung sinnvoll.

Du musst dich dafür nicht erst durch dieses Buch arbeiten.

Ebenso wenig sollst du nach der Lektüre jeden Konflikt gelassen lösen können. Es geht um verständlichere Zusammenhänge und um Handlungsmöglichkeiten, die du auf ihre Eignung für deinen Alltag prüfen kannst. Ein Buch kennt deine Lebensumstände nur begrenzt. Du und die Menschen, mit denen du lebst, verdienen mehr Aufmerksamkeit als eine pauschale Empfehlung.

Einleitung: Warum ich mit dir auf damals schauen möchte

Als Kind habe ich mich oft missverstanden gefühlt. Ich erzählte Dinge, die für mich Sinn ergaben, und andere Kinder konnten damit wenig anfangen. Manche lachten über mich oder ärgerten mich. Mir waren Tiere wichtig.

Ich fand, dass sie Liebe und Respekt verdienten. Dafür bekam ich nicht immer Verständnis.

Vieles nahm ich persönlich. Ich suchte die Schuld bei mir, auch bei Dingen, für die ich mich aus heutiger Sicht nicht verantwortlich machen würde. Damals konnte ich das nicht so auseinanderhalten. Wenn etwas nicht stimmte, war der Gedanke, dass es an mir lag, schnell da.

Trotzdem wäre meine Geschichte falsch erzählt, wenn darin nur Ablehnung vorkäme. Meine Mutter und mein Vater standen zu mir. Beide versuchten, mich zu verstehen und zu unterstützen, auch wenn sie nicht alles nachvollziehen konnten, was mich beschäftigte. Beides gehört zu meiner Erinnerung: das Gefühl, nicht verstanden zu werden, und Eltern, die auf meiner Seite waren.

Zu den schönen Erinnerungen gehören auch die Wochenenden bei meinen Großeltern. Fast jedes Wochenende war ich dort, und ich fuhr immer gern hin. Wir spielten zusammen, gingen spazieren und hatten viel Zeit für Gespräche. Bei ihnen durfte ich Kind sein, und sie hatten selbst Freude daran, mit mir etwas zu machen.

Auch Freunde hatte ich. Viele sogar. Zwei gute Freundschaften aus meiner Kindheit bestehen bis heute. Ich traf mich gern mit Freunden und war zugleich gern allein zu Hause.

Große Geburtstage mochte ich weniger. Das war kein Leben ohne Nähe. Nähe musste für mich nicht bedeuten, mit möglichst vielen Menschen in einem Raum zu sein.

Wenn du auf deine Kindheit schaust, findest du vielleicht ebenfalls solche Unterschiede. Jemand hat dich geliebt und dich in manchen Momenten trotzdem nicht verstanden. Du warst in einer Sache unsicher und in einer anderen erstaunlich standfest. Eine schöne Erinnerung macht eine Verletzung nicht unwahr.

Eine Verletzung nimmt den guten Erfahrungen nicht ihren Platz.

Ich möchte dich in diesem Buch nicht dazu bringen, deine ganze Vergangenheit neu zu bewerten. Vielleicht möchtest du zunächst nur verstehen, warum eine beiläufige Bemerkung dich heute noch so lange beschäftigt. Warum du dich nach einem Streit sofort schuldig fühlst. Oder warum du im Familienalltag plötzlich schärfer sprichst, als du eigentlich möchtest, und dich danach dafür verurteilst.

Dabei hilft es, genauer hinzusehen. Was geschieht gerade wirklich? Was befürchtest du? Was kennst du von früher?

Nicht jede heutige Schwierigkeit hat ihren Ursprung in deiner Kindheit. Schlafmangel, zu viele Aufgaben oder ein verletzender Umgang können dich auch im Hier und Jetzt belasten. Wir werden deshalb nicht hinter jeder Reaktion eine alte Wunde suchen.

Hochsensibilität ist ebenfalls keine Erklärung für alles. In der Forschung wird die damit verbundene Empfindsamkeit als Merkmal untersucht, nicht als eigene Krankheitsdiagnose. Menschen unterscheiden sich darin, wie sie auf ihre Umgebung reagieren. Du musst dich nicht in jeder Beschreibung wiederfinden.

Starke Belastungen verdienen Aufmerksamkeit, auch wenn du dich als hochsensibel verstehst. Sie einfach diesem Wort zuzuordnen, kann wichtige Hilfe verhindern.

Aus meiner Zeit als Trainer ist mir ein Satz besonders wichtig. Wenn ein Schüler sagte, er könne etwas nicht, antwortete ich: „Nein, du kannst das noch nicht.“ Dieses kleine „noch“ ließ die Möglichkeit offen, weiterzulernen. Dazu gehörten Geduld, Erklärungen und ein Blick darauf, was der einzelne Mensch brauchte.

Ein Satz allein nimmt niemandem eine Schwierigkeit ab. Auch kann nicht jeder alles schneller lernen, nur weil er sich genug anstrengt.

Für dieses Buch wünsche ich mir dieselbe Geduld. Du wirst hier keine Aufgaben abarbeiten müssen. Du kannst lesen, etwas wiedererkennen und eine konkrete Möglichkeit für deinen Alltag mitnehmen. Vielleicht gelingt dir beim nächsten Streit zunächst nur, einen ungerechten Satz nicht auszusprechen.

Vielleicht bemerkst du deine Überforderung erst hinterher und kannst dich dann klar entschuldigen.

Meine persönlichen Erinnerungen stammen aus meiner Kindheit und meiner Trainerzeit. Alltagsbeispiele zeigen dir, wie solche Situationen aussehen können und welche Antworten möglich sind. Fachliche Quellen findest du am Ende. Dieses Buch ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Hilfe und verspricht keine Heilung.

Wir beginnen bei deinem Leben heute. Dort, wo etwas zu viel wird. Von dort schauen wir zurück und später wieder nach vorn: auf deinen Umgang mit dir, auf Beziehungen und auf das Zusammenleben mit Kindern. Du musst dafür weder deine Eltern verurteilen noch dich selbst freisprechen.

Es geht darum, besser zu erkennen, wofür du heute verantwortlich bist und was du nicht länger allein tragen musst.