

A woman with long dark hair, wearing a rust-colored, off-the-shoulder, pleated dress, stands on a beach looking out at the ocean. Her right hand is raised to her hair. The background features a blue ocean with white waves, a sandy beach, and distant mountains under a cloudy sky. The overall mood is serene and contemplative.

*Eine Reise im
Ozean der Gefühle*

Ein Brief an dich, mein Kind



Als ich noch nicht deine Mama war, fuhr ich manchmal gemeinsam mit deinem Papa mit einem Ruderboot auf einem kleinen Teich herum. Das Rudern mochte ich seit meiner Kindheit. Für mich hat es etwas Romantisches und Beruhigendes. Die Möglichkeit innezuhalten, das Boot treiben zu lassen und den Blick vom Wasser aus aufs Land schweifen zu lassen, gefällt mir sehr. Hier ist es still, meist ruhig und ich habe die Möglichkeit, weiter hinauszurudern, wenn ich mir mehr Ruhe wünsche.

Deine Geburt veränderte rasant Geschwindigkeit und Umstände unserer Reise. Als Starter-Paket luden wir uns eine ungeplante Bauchgeburt ein, die anders verlief, als wir erhofft hatten. Die Folgen dieses Eingriffs hielten lange an und ich fühlte mich bereits zu Beginn unserer gemeinsamen Reise am Ende meiner Kräfte. Meine Gefühle fuhren Achterbahn und ich verwandelte mich in ein Gefühlsmutterschiff. Von einem Moment zum anderen wechselten meine Empfindungen zwischen tiefster Liebe, Sorge, Freude, Verbundenheit oder Kummer hin und her. Plötzlich wusste ich nicht mehr, wo oben, unten, rechts oder links war und verlor meine Orientierung und damit meinen Halt. In der Rückschau erkenne ich deutlich, dass mit deiner Geburt mein größter Lehrmeister in mein Leben trat. Du lehrst mich täglich neu, was es bedeutet, mich ganz auf das Leben als Mama einzulassen.

**Wenn der Schüler bereit ist,
erscheint der Meister.**
Zen-Spruchwort

Seit du bei uns bist, lerne ich täglich dazu, was es heißt, alles zu fühlen, vollständig zu leben, Veränderungen zu bejahen und für das einzustehen, was mir wichtig ist. Von Anfang an wurde deutlich, wie wichtig für dich Ruhe und ein sicherer Ort sind. Du mochtest schon immer Rituale, Struktur, Nähe und warst recht

vorsichtig im Entdecken der Welt. Die kleinen Dinge verzauberten dich und bis heute liebst du alles Fantastische und Magische. Dein Verstand war deiner emotionalen und motorischen Entwicklung weit voraus, was dich manches Mal frustrierte.

Als hochsensibles Kind waren deine Jahre in der Kindergruppe und später in Kindergarten/Schule von Herausforderungen geprägt. Diese Veränderungen führten dich und uns auf eine wahrhaft turbulente Reise. Du reagierst mit Angst und Überforderung auf die Anforderungen, die hier von dir erwartet wurden. Zu Hause hatten wir in dieser Zeit häufig Stress miteinander, da wir nicht verstanden, wieso du recht schnell wütend reagierst, wenn etwas nicht stimmte oder nicht klappte, wie du es gedacht hattest. Dass es hierfür den Begriff hochsensibel gab, erfuhr ich erst, als du in die Grundschule kamst. Durch dich lernst ich, auch mein hochsensibles Sein zu erkennen.

Diese Turbulenzen im Außen führten mich in meine eigene Welt der Gefühle. Meine Wut, die ich lange Jahre verdrängt hatte, zeigte sich durch dich. Von jetzt auf gleich fühlte ich sie lodern in mir und ich durfte lernen, sie zu bejahen und mit ihr zu sein. Genauso schnell wie du kippte ich von der Wut in die Traurigkeit oder in die Freude. So wie Kinder eben sind: ursprünglich und nah am Herzen. Durch die tiefe Verbindung mit dir begegnete ich damals meinem inneren kindlichen Anteil und habe mich Schritt für Schritt wieder mit diesem verbunden. Dies ließ mich innerlich wachsen. Hab dank für diese Erinnerung, du mutiger Kerl.

Früher war ich eine sehr stille und introvertierte Frau, die es fürchtete, sichtbar zu werden oder ihre Stimme zu erheben. Durch deine Ankunft in unserem Leben lernst du, über meinen Schatten zu springen, mutiger zur Feuerläuferin, um bei Elternabenden oder in

Gesprächen mit Erziehern und Lehrern für dich einzustehen. Ich lernst, Verantwortung zu übernehmen. Erst für dich und schließlich auch für mich. Was für ein Geschenk. Aus der Angst erwuchs der Mut, der mich seither stetig begleitet und mich weiter wachsen lässt. Viele Themengebiete und Naturheilverfahren kamen durch dich in mein Leben, von denen ich vorher kaum gehört hatte. Homöopathie und Bachblüten nutze ich seitdem intuitiv.

Wie nah Gefühle beieinanderliegen, lehrte mich dein Krankenhausaufenthalt, als du vier Jahre alt warst. Du wurdest unter Vollnarkose operiert und meine Angst nahm mir schier den Atem. Die Zeit im Krankenhaus war für mich herausfordernd, doch für dich ein Spaß. Dein unschuldiger Blick auf die Gegebenheiten war wundervoll und klärend. Du erfreutest dich an einem Bett, welches man zum Hochbett machen konnte, Animation durch gemeinsames Spielen, liebevolle Besucher und tollpatschige Clowns. Du lachtest viel und als wir nach ein paar Tagen wieder nach Hause konnten, war für dich alles bestens.

Zeitgleich mit dem Beginn deiner Schullaufbahn durchlief ich eine Phase des Burnout, der mich für Monate aus dem Beruf sowie aus meinem Sozialleben warf. Daraus lernst du schließlich, dass es an der Zeit war, Dinge in meinem Leben zu verändern. Vor meinem Zusammenbruch glaubte ich, die perfekte Mama zu sein, die neben der Kindesbegleitung noch Job, Ehrenamt, Haushalt und Sport managen konnte. So fühlte ich mich eine Zeit lang wertvoll und gebraucht. Ein Trugschluss, da ich mich und meine Bedürfnisse dabei vergessen hatte.

Meine Seele äußerte sich über meinen Körper und etwas in mir brach zusammen. Meine Gefühle nahmen Fahrt auf und ich schipperte über einen stürmischen Ozean der Emotionen. Nichts blieb mehr an der Oberfläche und die Fahrt war alles andere als ruhig. Die Wellen tobten, zogen mich hinab, brachen über meinem Kopf zusammen oder spülten mich nackt ans Ufer. Es brauchte Kraft und liebevolle Unterstützung, um mich wieder aus der Tiefe aufsteigen zu lassen. Ich lernst Hilfe anzunehmen und begann, mich intensiv mit mir selbst zu beschäftigen. Es war eine Zeit, in der ich mein Leben rückwärts verstehen lernst.

Dein Weg in der Schule blieb steinig, denn das starre System passte nicht zu dir und deinem Wesen. Es gab häufig Momente, in denen du weinend nach Hause kamst und sagtest, dass du nie mehr zur Schule gehen wolltest. Ich litt mit dir und suchte nach Möglichkeiten, um es dir zu erleichtern. Zu Hause fühltest du dich wohl und geborgen. Ich probierte einiges mit dir gemeinsam aus und so lernst du viele sanfte Behandlungsmethoden kennen, die ich heute gerne weiterempfehle. Wir fanden liebevolle Begleiter im Außen für dich, die dich stärkten, wo wir es als Eltern nicht konnten.

Auf unserer gemeinsamen Reise habe ich gelernt, die Wellen zu surfen. Wenn ich heute kentere, weiß ich, dass es immer ein Floß oder ein Ufer in der Nähe gibt, auf dem ich Halt finde. Der Ozean ist weit und voller Möglichkeiten. Ich weiß heute, dass es nicht darum geht, dich zu beschützen, sondern mit dir zu sein und die Geschenke, die du mir offenbarst auszupacken. Das Leben zu genießen mit allem, was sich zeigt.

In Liebe und Dankbarkeit, deine Mama.

Autorin: Alexandra Thoese

Alexandra ist Mama eines Kindes und lebt mit ihrer Familie in Bremen. Als selbstständige Mentorin begleitet sie intuitiv und empathisch vor allem hochsensible Menschen auf ihrem Herzensweg und in ihre Kraft. Eines ihrer Herzensanliegen ist es, Kindern ein Feld der Entfaltung mit ihrem sensiblen Sein zu ermöglichen, indem sie Eltern berät und Vorträge, sowie Workshops zum Thema Hochsensibilität anbietet. Hier findest du weitere Informationen:

www.alexandrathoese.de
www.facebook.com/MentoringHochsensibile
www.facebook.com/feinspuerkinder

