



Einfach nur SEIN

Überlegungen einer Hochsensiblen

Berenice Boxler

Ich bin hochsensibel. Dass ich zu den geschätzt 20 Prozent der Bevölkerung zähle, die weniger starke Filter haben für beispielsweise Geräusche und für Gerüche und die mehr Zeit und Raum für sich benötigen als andere, habe ich vor einigen Jahren herausgefunden. Im Zuge meiner umfangreichen Lektüre, um besser zu verstehen, weshalb meine Tochter so ist, wie sie ist – und ich so stark auf bestimmte Handlungen reagiere –, stieß ich auf Elaine Arons Forschungen zum Thema. Und ja, meine Tochter ist auch hochsensibel. Wir beide erfüllen jeweils fast alle der aufgeführten Merkmale von hochsensiblen Menschen. Endlich verstand ich, weshalb sie und ich so viel aneinandergerieten. Ich verstand auch endlich, weshalb ich mich in Gegenwart vieler Leute schnell überfordert fühle oder bei plötzlichen Geräuschen zusammensucke. Und mein Mann verstand endlich, weshalb ich es nicht ertragen kann, wenn er morgens in der Küche das Radio laufen lässt.

Hochsensibel – oder einfach nur erschöpft?

Da war viel Erleichterung – ich bin nicht „falsch“ und war es nie! – und viel Rücksichtnahme, von allen Seiten. Und ja, im Kindergarten führte ich ein Gespräch mit den Erzieherinnen, weil meine Tochter schon mit 4 Jahren den Stempel „überempfindlich“ und „sie führt sich manchmal auf wie eine Polizistin, die allen auf die Finger schaut“ hatte. Das würde ich heute wohl nicht mehr machen. Aber zu Beginn waren da auch große Verletzlichkeit und Unsicherheit, wie ich mit dem Thema richtig umgehen sollte. Ich las viele Bücher und versuchte, meiner Tochter zuzugestehen, so zu sein, wie sie ist, während ich selbst versuchte, mich erst einmal vor diesem Hintergrund (neu) kennenzulernen. Wenn ich die Geduld verlor, war das nun die Hochsensibilität oder einfach nur ein Zeichen meiner leeren Tanks? Oder beides? Um



wen sollte ich mich zuerst kümmern, um mich oder um meine Tochter? Schließlich wollte ich ihr ersparen, eine so unverstandene Kindheit zu durchleben wie ich und sich oft überfordert zu fühlen. Auf der anderen Seite hatte ich gerade erst diese große Entdeckung gemacht und brauchte eigentlich Raum und Ruhe, um meine eigene Geschichte neu zu deuten.

In den folgenden Jahren verbrachte ich viel Zeit damit, über das Thema zu lesen und mehr verstehen zu wollen. Vieles, was damals geschah, sah ich durch den „Hochsensibel“-Filter, sei es mein eigenes Verhalten oder das meiner Tochter. Und ist vielleicht mein Sohn auch hochsensibel? Dramen wie über das vermeintliche Kratzen von fast nahtlosen Strümpfen beschäftigten die ganze Familie jahrelang...

Schüchternheit oder Denkmuster?

Ich war seit meiner Kindheit sehr schüchtern, was mir das Leben sehr schwer machte. Meine Tochter ist das auch, besonders wenn sie sich unverstanden und fehl am Platz fühlt. Mit Hilfe der Achtsamkeitspraxis habe ich erkannt, dass der Gedanke der eigenen Schüchternheit nur das ist: ein Gedanke. Er bestimmte und lenkte fast 30 Jahre

meines Lebens, bevor ich ihn als Denkmuster entlarvte, der nichts mit mir als Person, aber ganz viel mit meiner Geschichte zu tun hatte. Nun verspürte ich den Drang in mir, meiner Tochter solche einengenden Denkmuster zu ersparen. Und zwangsläufig entstand viel Frustration, weil ich bemerkte, dass mein ganzes Tun und Wollen bei meiner Tochter nichts bewirkten. In ruhigen Momenten wird mir bewusst, wie viel meiner eigenen Geschichte auf meine Art und Weise einwirkt, wie ich mit ihr umgehe – und wie sehr ich immer wieder von Erwartungen an sie und an mich getrieben werde.

Ich bin...

Ich bin Mutter von zwei Kindern, denen ich versuche, das beizubringen und zu zeigen, was ich früher gebraucht hätte, um mit mehr Freude und Selbstvertrauen aufzuwachsen.

Ich bin übrigens auch diszipliniert, besonders wenn es darum geht, Dinge richtig zu machen. Dazu bin ich regelmäßig sehr selbstkritisch und merke immer wieder, wie ich folglich auch den Menschen in meiner Umgebung kritisch begegne. Dies wiederum bewirkt Schuldgefühle, denen ich zunehmend mit Selbstmitgefühl begegne – aber



auch nur, wenn meine eigenen Energie- und Wohlfühl-tanks gefüllt sind, denn sonst denke ich einfach nicht daran und verfall in alte Muster. Hochsensible Menschen brauchen bekanntlich mehr Erholungszeit und Momente für sich, und das einzufordern fällt mir und meinem inneren Antrieber manchmal schwer.

Das könnte noch ein paar Seiten so weitergehen: Definitionen, Beschreibungen, Rollen, Denkmuster. Die Achtsamkeitspraxis hat mir im Laufe der Entfaltung in meinem Leben unschätzbare Einsichten gegeben, die immer mehr Licht in das Dunkel meiner inneren Kammer bringen. Oder anders beschrieben: Auf meiner Reise, die vor über sieben Jahren begann, habe ich bereits viele Puzzlestücke eingesammelt, die vielleicht irgendwann ein schemenhaftes Bild ergeben. Immer wieder merke ich nach einiger Zeit, dass unterwegs gesammelte Puzzlestücke doch nicht passen, und ich lege sie weg. Oder ich stelle fest, dass manche Stücke, die scheinbar ineinandergreifen, irgendwann einmal mit viel Kraft in eine Form gepresst wurden und eigentlich gar nicht passen. Dabei ist es gar nicht so einfach, die verkrusteten Kanten voneinander zu lösen und die falschen Teile loszulassen.

Anfangs dachte ich, das Bild sei irgendwann einigermaßen fertig. Je tiefer ich gehe, desto mehr wird mir bewusst, dass er grenzenlos ist, dieser innere Raum. Es fügt sich, Stück für Stück. Die Stücke verschmelzen miteinander, und doch werden das Bild und der Flickenteppich immer größer und undefinierter. Immer dann, wenn ich mich ganz darauf einlasse und wirklich nach innen lausche, verlieren Definitionen wie „hochsensibel“, „Mutter“, „diszipliniert“ oder meine Ziele an Bedeutung.

Je tiefer ich gehe, desto mehr wird mir bewusst, dass er grenzenlos ist, dieser innere Raum

Durch meinen Lehrer Stefan Machka lernte ich eine Meditation, die nach der Beschäftigung mit Rollen und Eigenschaften in zwei Worte mündet: „Ich bin.“ Dieses pure Sein ist unendlich groß, unendlich leicht und unendlich sanft. Das Tun und Planen versperrt oft den Zugang zu diesem wahrhaftigen Sein, aber ich habe erfahren, dass er da ist, der innere Raum ohne Grenzen.

Und immer dann, wenn ich den Zugang dazu finde, merke ich, dass auch meine Tochter einfach nur „sein“ darf. So wie sie ist. Ohne Etikett oder Charaktereigenschaft. Dann treffen wir uns mit unser beider Sein, als reine Verbindung zweier vollkommener Menschen, die so sind, wie sie sind. Nicht mehr und nicht weniger.



BERENICE BOXLER

Berenice Boxler ist Achtsamkeitslehrerin in Luxemburg.

www.being-mindful.lu