

Liebe Manifestorin-Mama

Du bringst Dinge in Bewegung.

Du bist eine Mama, die Dinge in Bewegung bringen kann. Du spürst oft ziemlich klar, wenn etwas nicht mehr passt, wenn ein Ablauf zu eng wird oder wenn sich in eurer Familie etwas verändern muss.

Deine Energie ist nicht dafür gemacht, immer nur zu funktionieren, dich anzupassen oder darauf zu warten, dass andere dir erlauben, deinem Impuls zu folgen.

Das ist dein Geschenk

- Du kannst Veränderungen anstoßen, wenn andere noch gar nicht merken, dass etwas anders werden darf.
- Du hast oft ein gutes Gespür dafür, wann ein Ablauf, eine Regel oder eine Erwartung deinem Kind nicht gut tut.
- Du kannst klare Entscheidungen treffen und neue Wege öffnen.
- Du bringst Bewegung in festgefahrene Situationen.
- Du darfst deinem Kind vorleben, dass man Dinge verändern darf, wenn sie nicht mehr passen.
- Deine Kraft ist wichtig, auch wenn sie für andere manchmal ungewohnt oder schwer einzuschätzen ist.

Was du über dich wissen darfst

Du brauchst Freiheit. Nicht, um dich aus der Familie herauszunehmen, sondern um dich selbst nicht zu verlieren. Du brauchst Momente, in denen du selbst entscheiden kannst, ohne ständig beobachtet, gefragt oder kontrolliert zu werden.

Wenn du dich zu lange anpasst oder deine Impulse unterdrückst, kann in dir Wut entstehen. Diese Wut bedeutet nicht, dass du eine schlechte Mama bist. Sie zeigt oft nur: Hier bin ich zu lange über mich gegangen.

Du musst nicht warten, bis du explodierst, bevor du etwas veränderst. Es ist wichtig, dass du früh genug merkst: Ich brauche gerade Abstand. Ich brauche Luft. Ich brauche einen Moment für mich.

Das ist für deinen Körper wichtig

Dein Körper braucht nach Phasen von Aktivität echte Ruhe. Rückzug ist für dich kein Luxus, sondern oft notwendig, damit dein System wieder runterfahren kann. Zu viele Fragen, Geräusche, Anforderungen oder Erwartungen können dich schnell innerlich eng machen.

Vielleicht brauchst du manchmal einfach eine geschlossene Tür, zehn Minuten allein oder einen kurzen Spaziergang. Bewegung kann dir helfen, Spannung abzubauen. Aber bitte nicht als weiteres Muss. Gut ist, was deinem Körper ein Gefühl von Freiheit gibt: rausgehen, tanzen, zügig laufen, duschen, atmen, dich kurz aus der Situation lösen.

Achte auf dein Nervensystem. Wenn du merkst, dass du sehr schnell gereizt bist, bist du wahrscheinlich schon länger über deiner Grenze.

Das ist im Familienalltag wichtig

Informieren ist für dich ein Schlüssel. Informieren heißt nicht, um Erlaubnis zu bitten. Es bedeutet nur, deine Familie mitzunehmen, damit weniger Widerstand entsteht. Gerade neurodivergente Kinder brauchen oft Orientierung. Wenn du plötzlich gehst, etwas änderst oder dich zurückziehst, kann das verunsichern.

Du kannst zum Beispiel sagen:

„Ich brauche jetzt zehn Minuten für mich. Danach bin ich wieder da.“

„Ich merke, dass mir gerade alles zu viel wird. Ich gehe kurz raus und komme gleich wieder.“

„Ich möchte den Ablauf morgen anders machen, weil es heute zu stressig war.“

So bleibst du klar, ohne dich zu erklären. Und dein Kind lernt: Mama zieht sich nicht zurück, weil ich falsch bin. Mama sorgt kurz für sich und kommt wieder.

Was du im Alltag ausprobieren kannst

- Sag früher, wenn du Ruhe brauchst. Nicht erst, wenn du schon kurz vorm Explodieren bist.
- Baue dir kleine Rückzugsmomente ein: nach dem Einkaufen, nach einem Termin, nach einem Streit, nach einem vollen Nachmittag.
- Prüfe, wo du dich zu sehr kontrolliert oder festgehalten fühlst.
- Überlege, welche Absprachen dir mehr Freiheit geben würden.
- Schreibe deine Impulse auf, wenn du sie nicht sofort umsetzen kannst.
- Informiere deine Familie kurz und klar über das, was du vorhast.
- Erkläre deinem Kind in ruhigen Momenten, dass du manchmal kurz allein sein musst, um danach wieder besser da zu sein.
- Achte auf deine Sprache, wenn du schon überreizt bist. Deine Worte können sehr kraftvoll sein.
- Wenn du zu hart warst, komm zurück und sag: „Das war gerade zu viel. Ich versuche es nochmal ruhiger.“

Kleine Sätze, die dir helfen können

Ich muss mich nicht rechtfertigen, nur weil ich etwas brauche.

Ich darf klar sein, ohne hart zu werden.

Ich darf mich zurückziehen, ohne mein Kind abzulehnen.

Ich darf informieren, ohne um Erlaubnis zu bitten.

Meine Wut zeigt mir, wo ich früher auf mich hören darf.

Ich bin nicht falsch, nur weil ich Freiheit brauche.

Reflexionsfragen für dich

- ? Wo fühle ich mich im Alltag gerade zu sehr festgehalten?
- ? Welche Grenze habe ich zu lange nicht ausgesprochen?
- ? Wo war meine Wut vielleicht ein Hinweis darauf, dass ich mich selbst übergangen habe?
- ? Was könnte ich meiner Familie klarer mitteilen?
- ? Wo brauche ich mehr Freiheit oder mehr Rückzug?
- ? Was würde mir helfen, wieder mehr Frieden in mir zu spüren?