

Liebe Projektorin-Mama

Du siehst mehr, als du denkst.

Du bist eine Mama mit einer sehr feinen Wahrnehmung. Du nimmst oft Dinge wahr, die andere nicht sofort sehen. Du spürst Stimmungen, erkennst Zusammenhänge und merkst häufig ziemlich schnell, was einem Menschen gerade guttun würde.

Deine Energie ist nicht dafür gemacht, den ganzen Tag nur abzuarbeiten und zu funktionieren. Deine Stärke liegt viel mehr darin, wirklich zu sehen, zu verstehen und Menschen auf eine feine Art zu begleiten.

Das ist dein Geschenk

- Du kannst dein Kind oft sehr genau wahrnehmen.
- Du erkennst vielleicht schneller als andere, was hinter einem Verhalten steckt.
- Du siehst nicht nur, was dein Kind tut, sondern oft auch, was es eigentlich braucht.
- Du kannst Zusammenhänge erkennen und Dinge einordnen, die für andere erstmal chaotisch wirken.
- Du bringst Klarheit in Situationen, in denen andere vielleicht nur das Problem sehen.
- Dein Blick kann für dein Kind unglaublich heilsam sein, weil es sich durch dich wirklich gesehen fühlen kann.
- Gerade mit einem neurodivergenten Kind ist deine feine Wahrnehmung wertvoll, weil du oft spürst, wann Druck, Reize oder Erwartungen einfach zu viel werden.

Was du über dich wissen darfst

Du brauchst Anerkennung. Und das ist nichts Oberflächliches. Es geht nicht darum, dass dir ständig jemand Komplimente machen muss. Es geht darum, dass du gesehen werden möchtest für das, was du wahrnimmst, mitdenkst und emotional einbringst.

Dein Beitrag ist oft nicht sofort sichtbar, aber trotzdem sehr wertvoll. Vielleicht machst du äußerlich nicht immer „mehr“ als andere, aber innerlich läuft bei dir oft sehr viel. Du beobachtest, fühlst mit, sortierst, erklärst, übersetzt und versuchst zu verstehen.

Wenn das niemand sieht, kann auf Dauer Bitterkeit entstehen. Diese Bitterkeit bedeutet nicht, dass du undankbar bist. Sie zeigt dir eher: Ich gebe zu viel, ohne mich selbst gesehen zu fühlen.

Du darfst aufhören, dich mit Menschen zu vergleichen, die eine ganz andere Energie haben. Du musst nicht so viel schaffen wie andere, um eine gute Mama zu sein.

Das ist für deinen Körper wichtig

Dein Körper braucht mehr Ruhephasen, als du dir vielleicht erlaubst. Sobald du mit Menschen zusammen bist, nimmst du oft sehr viel auf. Auch wenn du äußerlich gar nicht viel machst, kann dein System innerlich stark arbeiten. Dein Körper braucht Zeiten, in denen niemand etwas von dir will. Nicht erst, wenn du komplett erschöpft bist. Sondern vorher.

Kleine Pausen können für dich sehr viel verändern. Vielleicht zehn Minuten allein im Schlafzimmer. Eine Runde um den Block. Kurz im Auto sitzen bleiben. Kopfhörer aufsetzen. Eine Tasse Tee in Ruhe. Oder einfach einmal nicht sofort reagieren, wenn es nicht wirklich dringend ist.

Dein Körper braucht weniger Dauereinsatz und mehr bewusste Unterbrechungen.

Wenn du zu lange über deine Grenze gehst, wirst du vielleicht gereizt, traurig, hart in deiner Stimme oder innerlich ganz leer.

Das ist im Familienalltag wichtig

Du siehst oft sehr viel. Aber nicht alles, was du siehst, ist automatisch deine Aufgabe. Vielleicht merkst du, was dein Kind braucht. Vielleicht siehst du, was dein Partner anders machen könnte. Vielleicht erkennst du früh, warum eine Situation schwierig wird. Trotzdem darfst du dich fragen: Muss ich das jetzt wirklich übernehmen? Oder sehe ich nur, dass es gemacht werden könnte? Das ist ein wichtiger Unterschied.

Du darfst deine Wahrnehmung mitteilen, aber du musst nicht jeden Menschen überzeugen. Manchmal hilft es, vorher zu fragen: „Möchtest du hören, was mir gerade auffällt?“ Oder: „Ich habe eine Idee, was unserem Kind helfen könnte. Magst du sie hören?“ Wenn dein Gegenüber gerade nicht offen ist, musst du deine Energie nicht endlos ins Erklären geben.

Gerade in Familien mit viel Generator-Energie darfst du aufhören, deren Tempo zu deinem Maßstab zu machen. Wenn andere noch Energie haben und du Ruhe brauchst, bist du nicht falsch. Du brauchst einfach einen anderen Rhythmus.

Was du im Alltag ausprobieren kannst

- Sag früher, wenn du Ruhe brauchst. Warte nicht, bis du innerlich schon komplett überreizt bist.
- Sprich klar aus, was du brauchst: „Ich brauche gerade zehn Minuten ohne Ansprache.“ Oder: „Mein Kopf ist voll. Ich muss kurz allein sein.“
- Schau, wo du zu viel erklärst, obwohl der andere gerade gar nicht offen dafür ist.
- Frag dich öfter: Ist das wirklich meine Aufgabe?
- Lass auch mal zu, dass jemand anderes eine Situation anders löst als du. Vielleicht nicht perfekt, aber auf seine Weise.
- Such dir Menschen, bei denen du dich wirklich gesehen fühlst. Nicht viele, sondern die richtigen.
- Bitte bewusst um echtes Zuhören, wenn du es brauchst. Zum Beispiel: „Ich brauche gerade keine Lösung. Ich möchte nur, dass du mir zuhörst.“
- Plane kleine Rückzugsmomente nicht als Luxus, sondern als festen Teil deines Alltags.
- Nimm Bitterkeit ernst, wenn sie auftaucht. Sie zeigt dir oft, dass du dich selbst zu lange übergangen hast.

Kleine Sätze, die dir helfen können

Ich muss nicht so viel schaffen wie andere.

Meine Wahrnehmung ist wertvoll.

Ich darf gesehen werden wollen.

Anerkennung zu brauchen ist kein Fehler.

Nicht alles, was ich sehe, ist meine Aufgabe.

Ich darf Pausen brauchen.

Ich muss niemanden überzeugen, der mich gerade nicht hören kann.

Ich darf mich aus Vergleichen herausnehmen.

Ich bin eine gute Mama, auch wenn ich mehr Ruhe brauche.

Reflexionsfragen für dich

- ? Wo wünsche ich mir mehr Anerkennung für das, was ich wahrnehme und mitdenke?
- ? Wo erkläre ich zu viel, obwohl mein Gegenüber gerade gar nicht offen ist?
- ? Was sehe ich im Alltag, das nicht automatisch meine Aufgabe sein muss?
- ? Wann merke ich, dass ich dringend Ruhe brauche?
- ? Wo vergleiche ich mich mit anderen Mamas oder mit meinem Partner?
- ? Welche kleine Pause würde mir im Alltag wirklich helfen?
- ? Wer in meinem Umfeld sieht mich so, wie ich wirklich bin?