

Liebe Reflektorin-Mama

Du nimmst wahr, was andere übersehen.

Du bist eine Mama mit einer unglaublich feinen Wahrnehmung für dein Umfeld. Du spürst oft ziemlich schnell, ob dir ein Ort gut tut, ob eine Stimmung angenehm ist oder ob irgendetwas in dir sagt: Hier stimmt etwas für mich nicht.

Deine Energie ist sehr offen. Das bedeutet, dass du viel von dem aufnimmst, was um dich herum passiert. Stimmungen, Geräusche, unausgesprochene Dinge, Erwartungen, Reize und auch die Gefühle anderer Menschen.

Das ist dein Geschenk

- Du kannst sehr fein wahrnehmen, wie es deinem Kind wirklich geht.
- Du spürst oft, ob ein Ort, eine Situation oder ein Ablauf zu viel ist.
- Du erkennst vielleicht früher als andere, wenn dein Kind nicht schwierig sein will, sondern einfach nicht mehr kann.
- Du hast ein gutes Gespür für Atmosphäre, Reize und das ganze Drumherum.
- Du kannst deinem Kind zeigen, dass es nicht falsch ist, nur weil es sensibel auf sein Umfeld reagiert.
- Du bringst eine besondere Offenheit mit und kannst dich vom Leben berühren und überraschen lassen.
- Gerade mit einem neurodivergenten Kind ist das wertvoll, weil du oft nicht nur auf das Verhalten schaust, sondern auch auf das, was im Umfeld passiert.

Was du über dich wissen darfst

Du bist nicht falsch, nur weil du wandelbar bist. Du musst nicht jeden Tag gleich fühlen, gleich denken oder gleich leistungsfähig sein. Vielleicht nimmst du dich heute so wahr und morgen wieder ganz anders. Das bedeutet nicht, dass du unecht bist oder dich verstellst. Es bedeutet einfach, dass du sehr offen bist und viel von dem spiegelst, was gerade um dich herum ist.

Vielleicht hast du schon gehört, dass du zu wechselhaft bist oder dass man dich nicht richtig greifen kann. Das kann weh tun, aber du musst dich nicht in eine feste Schublade stecken lassen. Du darfst dich verändern. Du darfst dich neu erleben. Du darfst heute eine andere Seite von dir zeigen als gestern.

Es ist wichtig, dass du immer wieder prüfst: Was davon bin wirklich ich – und was habe ich nur aufgenommen?

Das ist für deinen Körper wichtig

Dein Körper reagiert stark auf dein Umfeld. Räume, Geräusche, Licht, Menschen, Nachrichten und Stimmungen können dich mehr beeinflussen, als du vielleicht denkst. Deshalb brauchst du Orte und Momente, die dich nähren.

Natur kann dir sehr guttun. Wasser, frische Luft, Musik, gutes Essen, ein ruhiger Raum oder ein schönes Gespräch können dich wieder mehr zu dir bringen. Du darfst bewusst darauf achten, welchen Input du in dich hineinlässt. Zu viele Nachrichten oder schwere Themen können sich schnell so anfühlen, als würdest du den Schmerz der ganzen Welt mittragen.

Du brauchst Rituale, um das wieder loszulassen, was nicht zu dir gehört. Duschen nach einem vollen Tag kann dir helfen, mit dem Gefühl: Ich wasche jetzt ab, was nicht meins ist. Auch ein Spaziergang, ein paar Minuten Stille oder bewusstes Atmen können dich wieder klarer machen. Dein Körper braucht nicht noch mehr Druck, sondern mehr gute, nährnde Einflüsse.

Das ist im Familienalltag wichtig

Du brauchst Zeit für wichtige Entscheidungen. Nicht, weil du kompliziert bist. Sondern weil du je nach Umgebung, Mensch, Stimmung oder Tagesenergie etwas anders wahrnehmen kannst. Bei kleinen Alltagsdingen musst du natürlich nicht ewig warten. Aber bei größeren Themen darfst du dir Zeit nehmen. Schule, Therapie, Umzug, wichtige Veränderungen im Familienalltag oder große Entscheidungen brauchen bei dir eher Raum.

Du darfst deiner Familie sagen:

„Ich kann das gerade noch nicht klar entscheiden. Ich brauche etwas Zeit.“

„Bitte dräng mich nicht. Ich merke erst über ein paar Tage, ob das wirklich für mich passt.“

Es kann dich sehr entlasten, nicht jede Antwort sofort aus dir herauspressen zu müssen. Auch dein Umfeld ist wichtig. Ein vollgestellter Raum, grelles Licht, dauernde Geräusche oder ein hektischer Morgen können dich stark beeinflussen. Vielleicht helfen euch kleine Inseln im Alltag: eine ruhigere Ecke, weniger Reize, ein Abendritual oder eine Zeit ohne Nachrichten.

Was du im Alltag ausprobieren kannst

- Frag dich zwischendurch: Was davon ist wirklich meins? Wenn du plötzlich traurig, wütend oder erschöpft bist, schau kurz: Habe ich das vielleicht aufgenommen?
- Nimm dir bei wichtigen Entscheidungen mehr Zeit. Sag klar, wenn du noch nicht entscheiden kannst.
- Reduziere Nachrichten, schwere Themen oder zu viel Input, wenn du merkst, dass es dich belastet.
- Schaffe dir kleine Rituale, um wieder bei dir anzukommen. Dusche bewusst mit dem Gefühl, den Tag loszulassen. Geh kurz raus, wenn du dich voll oder fremd fühlst.
- Bring Dinge in deinen Alltag, die dich nähren: Musik, Natur, Wasser, Ruhe, schönes Licht, gutes Essen.
- Lass dich von der Neugier deines Kindes anstecken. Geh mal einen anderen Weg. Entdeckt zusammen etwas Kleines. Erlaube dir, mitzulachen, mitzustaunen und mitzuspielen.
- Nimm Enttäuschung ernst. Sie zeigt dir oft, dass etwas nicht wirklich zu dir passt.

Kleine Sätze, die dir helfen können

Ich bin nicht falsch, nur weil ich wandelbar bin.

Ich muss mich nicht festlegen, nur damit andere mich besser greifen können.

Nicht jede Stimmung, die ich fühle, gehört zu mir.

Ich darf mir Zeit lassen.

Mein Umfeld ist wichtig.

Ich darf meinen Input bewusst wählen.

Ich darf loslassen, was nicht meins ist.

Ich darf mich vom Leben überraschen lassen.

Meine Enttäuschung zeigt mir, wo etwas nicht passt.

Reflexionsfragen für dich

- ? Welche Orte tun mir wirklich gut?
- ? Wo fühle ich mich schnell leer oder fremd?
- ? Welche Stimmungen nehme ich vielleicht auf, obwohl sie gar nicht meine sind?
- ? Bei welcher Entscheidung brauche ich mehr Zeit?
- ? Wo lasse ich zu viel Input in mein System?
- ? Was hilft mir, nach einem vollen Tag wieder bei mir anzukommen?
- ? Was nährt mich gerade wirklich?
- ? Wo darf ich mich verändern, ohne mich dafür zu erklären?