

Fotos: stock.adobe.com/Halfpoint (2)



„Interesse zeigen und zuhören – das kann vieles verändern“ ermutigt Elisabeth Asanger zu offenen Gesprächen zwischen Generationen.





MUTTER
VATER
KIND

VON LISA PREARO



KINDERZITAT
DER WOCHE

Dass sie am liebsten so lange wie möglich im Pyjama bleibt.

Lola (6) aus Engerwitzdorf auf die Frage, was sie eigentlich über ihre Mama weiß

Ein Blumenstrauß, ein kurzer Anruf, vielleicht ein Essen – schon ist der Muttertag wieder vorbei. Dabei gäbe es so viel mehr zu sagen. Und vor allem auch zu fragen. Denn wann haben wir uns zuletzt erkundigt: „Wie geht es dir wirklich?“ Nicht als Mama, sondern als Mensch.

Als der Mensch, den wir schon unser ganzes Leben kennen – und vielleicht doch nie richtig kennengelernt haben. Wir wissen, wie Mama ihren Kaffee trinkt, wo sie den Schlüssel ablegt, wo sie die guten Kekse aufbewahrt und was ihre Wehwehchen sind. Doch wie wenig wir eigentlich über ihr Innerstes wissen, ihre Träume, Zweifel, Ängste und Konflikte, merken wir oft erst spät. Es sind Gespräche, die man nie führt, weil

Was wir unsere Mütter öfter fragen sollten

Sie begleiten uns ein Leben lang – und doch kennen wir sie oft nur in ihrer Rolle als Mama. Warum es Zeit ist, das zu ändern.

der Alltag immer schneller ist. Oder weil es einfacher ist, die eigene Mutter als „stark“ zu sehen, als sie verletzlich zu erleben.

Was eine gute Beziehung wirklich ausmacht

Elisabeth Asanger, Lebens- und Sozialberaterin aus Perg, erklärt es so: „Wir kennen unsere Mutter als eine unserer wichtigsten Bezugspersonen von Kindheit an und nehmen sie vor al-

lem in der Rolle als Mama wahr: als die, die sich kümmert und für uns da ist. Stellen Mütter ihre eigenen Bedürfnisse dann noch über Jahre zurück, bleibt ihr eigenes Leben für die Kinder oft im Hintergrund.“

Als Elternbildnerin ist es Asanger daher besonders wichtig, junge Eltern zu motivieren, mit ihren eigenen Kindern über Gefühle zu sprechen – über die eigenen und die der Kinder.

„Hört eine Mutter ihrem kleinen Kind zu, legt sie die Basis für Bindung und Selbstwert – und ist Beispiel für einen Kreislauf, der sich in den umgekehrten Rollen später wiederholt. Ein Gewinn für beide Seiten.“

Mit den Jahren verändert sich die Mutter-Kind-Beziehung. Kinder werden erwachsen, treffen Entscheidungen, gehen eigene Wege. „Am schönsten ist, wenn sich eine freund-

schaftliche Beziehung mit Respekt und auf Augenhöhe entwickelt.“ Die misst sich aber nicht an der Häufigkeit der Treffen, sondern an ihrer Qualität, betont Asanger. „Nähe entsteht nicht automatisch durch Zeit, sondern durch Aufmerksamkeit.“

Das Gute ist: Es braucht dafür keinen großen Plan. Es genügt ein ruhiger Moment, ein gemeinsamer Kaffee, ein Spaziergang. Und ein ehrlicher Einstieg, wie: „Ich habe mich oft gefragt, wie es dir damals gegangen ist ...“ Und vielleicht schließt sich damit ein Kreis. Denn das, was wir als Kinder brauchen – gehört zu werden –, können wir so zurückgeben.

Asangers Lieblingsfrage? „Was ist dir im Leben wirklich wichtig, abgese-



Elisabeth Asanger ist Elternbildnerin und selbst Mama von zwei erwachsenen Kindern.

Foto: Markus Wenzel