



Im Spiegel

Wenn ich in den Spiegel schaue, sehe ich an manchen Tagen - meine Mutter. Ganz klar und deutlich blickt sie mich aus meinen blauen Augen an. Erkenne ich den Schwung ihrer Lippen in meinen. Ja, wir sehen uns schon ziemlich ähnlich. Aber nicht nur das - in manchen Situationen stocke ich überrascht und denke: "Hoppla - der Kommentar hätte jetzt auch von Mama kommen können." Nicht nur was ich sage, auch wie ich es sage, erinnert stark an meine Mutter. Ich kann da meine Wurzeln nicht verleugnen. Für mich ist das in Ordnung, denn ich habe ein gutes Verhältnis zu meiner Mutter. Generell zu meinen Eltern. Doch das mag nicht für jeden so sein.

Seit ein paar Jahren bin ich nun selbst Mutter, was mich dazu bringt, das Mutter-Kind-Verhältnis mal aus der anderen Perspektive zu betrachten. Und ich ertappe mich dabei, dass ich manche Verhaltensweisen meiner Eltern nun eher nachvollziehe, die ich bisher eher kritisch gesehen habe,.

Was ich vor ein paar Jahren noch als übertriebene Strenge angesehen habe, erkenne ich aus heutiger Sicht als fürsorglich und beschützend. Früher konnte ich auch noch milde darüber lächeln, wenn meine Mutter mal wieder darüber sprach, dass sie meinen – inzwischen erwachsenen und in England lebenden Bruder – vermisst. Nun ja, was soll ich sagen? Inzwischen ist mir das Gefühl von Sehnsucht nach meinem Sohn gar nicht mehr so fremd – auch wenn er nur mal ein paar Stunden im Kindergarten ist.

Es hilft also durchaus in Beziehungen mal den Blickwinkel des anderen einzunehmen. Das gilt nicht nur für die Eltern-Kind-Beziehung, sondern eigentlich für jede Art von Miteinander: familiär, freundschaftlich, aber auch im Beruf. Und auch, wenn ich nicht komplett in die Rolle des anderen schlüpfen kann und will – so kann ich doch immerhin versuchen, für einen Moment meinen eigenen Standpunkt zu verlassen und die Situation durch die Augen meines Gegenübers zu betrachten.

Ich möchte nicht behaupten, dass es mir dadurch immer gelingt, den anderen zu verstehen oder sein Verhalten zu rechtfertigen. Aber manchmal reicht dieser kurze Perspektivwechsel aus, sensibler für den anderen und die Situation zu werden. Das wiederum hilft mir die richtigen Worte zu finden und reflektierter zu handeln. Etwas, was mir definitiv schon geholfen hat, die ein oder andere Situation zu entschärfen.

Ein Sprichwort sagt: "Die Kraft der Empathie öffnet Türen, die für andere unsichtbar bleiben." Es kann also nicht schaden im täglichen Miteinander immer auch etwas Feinfühligkeit mitzubringen.

Für mich also eine gute Übung: Wenn ich morgens in den Spiegel schaue, sehe ich an manchen Tagen nicht nur meine Mutter. Ich nehme auch für einen Moment ihren Blick an und schaue mit ihren Augen auf die Welt.