

Hanna Willhelm

mach mal pause, mama!

Glaubens-
oasen
für junge
Mütter



Über die Autorin

Hanna Wilhelm ist Redakteurin bei ERF Medien und Mutter von zwei Jungs im Grundschul- und Kindergartenalter. Sie ist fasziniert von der Tiefe biblischer Texte und ihrer Relevanz für den Alltag. Zusammen mit ihrer Familie lebt die gebürtige Badenerin heute in Wetzlar/Mittelhessen.

Hanna Willhelm

**MACH MAL
PAUSE,
MAMA!**

Kleine
Glaubenssoasen
für junge
Mütter

Für meinen Mann - gemeinsam mit dir und den Kindern unterwegs zu sein, ist die schönste Reise, die ich mir für mein Leben vorstellen kann! Und für meine beiden Jungs - ihr seid unsere beiden größten Schätze! Wie schön, dass Gott uns euch geschenkt hat.



© Tobias Eckardt



Inhalt

Vorwort

1. Urlaubszeit

2. Schlaflose Nächte

3. Ängste einer Mutter

4. Ein Platz an der Sonne

5. Für erschöpfte Königinnen

6. Papa kann alles

7. Mit Kindern beten lernen

8. Kinderglaube - nicht klein, sondern oho

9. Erntedank feiern - am besten jeden Tag

10. Schlauer, schneller, schöner

11. Meinungsmacherin

12. Warum nicht nur Kinder Geduld lernen müssen

13. Stimmungsmacherin

14. Gute Eltern - schlechte Eltern

15. Übung macht den Meister

16. Worauf du dich verlassen kannst

17. O du fröhliche, o du selige ...

18. Mütterfreundinnen

19. Eine 2000 Jahre alte Regel für den Familienfrieden

20. Tage wie dieser

- [21. Plan B](#)
 - [22. Gotteskämpferin](#)
 - [23. Wenn Gott kaputte Heizungen repariert](#)
 - [24. Kleiner Herr Nimmersatt](#)
 - [25. Back to work](#)
 - [26. Vom Wert einer D-Mark](#)
 - [27. Meine 60-Grad-Wäsche und das Geheimnis von Ostern](#)
 - [28. Ehe unser Kind uns scheidet](#)
 - [29. Von der Influencerin zur Beterin](#)
 - [30. Ladys, etwas mehr Respekt bitte](#)
 - [31. Sehen und gesehen werden](#)
 - [32. Mama Maria, oder warum an jedem Tag Muttertag ist](#)
 - [33. Es ist gut so, wirklich!](#)
 - [34. Ich bin doch bei dir](#)
 - [35. Sandkastenblues](#)
 - [36. Mädchen und Junge, rosa und blau](#)
 - [37. Himmelfahrt, oder warum am Ende alles gut wird](#)
 - [38. Die Kunst zu loben und zu ermahnen](#)
 - [39. Pfingsten, oder was Drachenmamas verändern kann](#)
 - [40. Geschwisterkinder](#)
 - [41. Schlaf, Mama, schlaf](#)
 - [42. Vorbildlich](#)
 - [43. Segenskinder](#)
 - [44. Zum Schluss wird's himmlisch](#)
- [Stichwortverzeichnis](#)
- [Anmerkungen](#)



Vorwort

Liebe Mit-Mama,
ich kenne dich nicht persönlich und weiß daher auch nicht, in welcher Situation du dieses Buch liest. Vielleicht hast du kleine Kinder, sonst hättest du nicht zu diesem Titel gegriffen. Vermutlich ist dir der christliche Glaube in irgendeiner Weise wichtig, sonst hättest du kein Interesse an einem Andachtsbuch. Es sei denn, du hast dieses Buch geschenkt bekommen - dann hoffe ich, dass du daraus trotzdem einige gute Gedanken über Gott und das Mamasein für dich mitnehmen kannst.

Ich selbst war es vor der Geburt unserer beiden Jungen gewohnt, mich jeden Tag für eine gewisse Zeit zurückzuziehen. In dieser Zeit konnte ich innerlich ruhig werden, mit Gott reden und in der Bibel lesen. Diese „Stille Zeit“ war für mich eine Art Rettungsanker, der mir dabei half durchzuatmen, Dinge im Gebet vor Gott zu bringen und zu sortieren, neue Kraft zu tanken, Gott Raum in meinem Leben zu geben.

Es ist sicher keine Überraschung, wenn ich sage, dass es nach der Geburt unserer Kinder schwierig wurde, diese Gewohnheit beizubehalten. Es fehlte mir die Zeit, mich

ungestört irgendwo hinzusetzen oder ich war zu müde dazu. Auf der anderen Seite merkte ich sehr bald, dass ich diese Zeit mit Gott brauche, wenn ich für meine Umgebung nicht ungenießbar werden will, oder der Glaube nicht zu einer Randerscheinung meines Lebens werden soll.

So stapelten sich in meinem Bücherschrank bald Andachtsbücher, die speziell für Mütter geschrieben waren. Die kurzen Texte hatte ich in zehn Minuten gelesen – manchmal buchstäblich bevor mir vor Müdigkeit die Augen zufielen. Zu meiner Überraschung nutzte Gott diese kurzen Impulse aber, um mich in den anstrengenden ersten Monaten und Jahren mit kleinen Kindern geistlich „über Wasser zu halten“. Gott sprach in meinen ganz normalen, eher unauffälligen und manchmal auch unschönen Alltag als Mutter hinein, um mich zu prägen, zu verändern und mir Dinge über sich und meine Familie zu zeigen.

Ich wünsche dir, dass du als Mama diese Zeit für Gott und dich ebenfalls findest. Vielleicht nicht jeden Tag, aber immer wieder. Die Impulse, Gebete und Texte zum Weiterlesen aus diesem Buch sind eine Einladung dazu und keine To-do-Liste, die abgearbeitet werden soll. Vielleicht begleitet dich ein Gedanke daraus für einige Zeit, oder eine Aussage fordert dich heraus, einen Bereich deines Lebens zu verändern. Vielleicht kommst du mit Gott über das ins Gespräch, was dich angesprochen hat und du erlebst seine Gegenwart und sein Eingreifen. Und wenn du beim Lesen vor Erschöpfung einschläfst, dann wünsche ich dir im wahrsten Sinne des Wortes einen gesegneten Schlaf!

Mich selbst haben die Texte dieses Buches vom Sommer 2018 bis zum Sommer 2019 über ein Jahr hinweg beim

Schreiben begleitet. Gedanklich entstanden sind manche von ihnen schon viel früher, und so lernst du mich und meine Familie über einen längeren Zeitraum kennen. Viele „Lektionen“, die ich dabei gelernt habe, buchstabiere ich nach wie vor durch oder es tauchen neue Familienbaustellen auf. Ich merke immer wieder: Mama zu sein, ist ein herausfordernder Job! Wie gut, dass Gott uns darin nicht alleine lässt und dass unsere Partner und Kinder wundersamerweise irgendwie immer noch finden, dass wir vieles ganz gut machen ...

Ich wünsche dir für die wunderschöne, nervenaufreibende, anstrengende und gleichzeitig unbezahlbare Aufgabe als Mama von kleinen Kindern viel Kraft, Momente, die dich ausfüllen und total glücklich machen - viel Gelassenheit und immer wieder eine gesunde Portion Humor ☺.

Sei mit deiner Familie von ganzem Herzen gesegnet, bewahrt und behütet!

Deine Hanna Willhelm



1. Urlaubszeit

Für alles gibt es eine Stunde, und Zeit gibt es für jedes Vorhaben unter dem Himmel. Prediger 3,1; ZB

Urlaube mit Kindern, besonders mit kleinen Kindern, sind gewöhnungsbedürftig. Denn im Gegensatz zu unseren Wünschen werden in ihrer Gegenwart romantische Abende mit dem Partner in einer warmen Sommernacht oder ausgedehnte Wanderungen in der stillen, eindrucksvollen Bergwelt schier unmöglich. Stattdessen stehen Planschen an kindersicheren Badestellen, kleine Spaziergänge in der näheren Umgebung und die Suche nach Abenteuerspielplätzen auf dem Programm. *All inclusive* ist dabei nur das Quengeln nach Eis oder das Schlichten von Geschwisterstreit, weil die Kinder es nicht gewohnt sind, den ganzen Tag aufeinander zu hocken.

Das kann frustrieren - oder eine Gelegenheit sein, um gelassen „Ja“ zu den Begrenzungen der Kleinkindjahre zu sagen. Das wurde mir an einem Abend während unseres Sommerurlaubs in der Schweiz klar. Die Kinder hatten einen schönen Tag gehabt, auch wenn er für uns Erwachsene eher unspektakulär, fast schon langweilig war. Aber ihnen hatte es Spaß gemacht, mit Papa im Garten des

Ferienhauses Fußball-WM zu spielen oder am Fluss die schwersten Kieselsteine mit einem möglichst großen Platsch ins Wasser zu werfen.

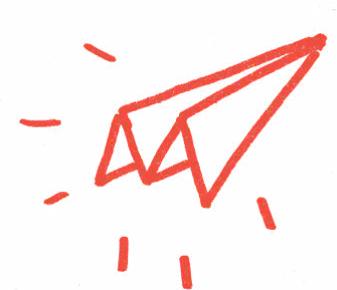
Mir wurde bewusst: Ein Urlaub in dieser Lebensphase bedeutet vor allem, gemeinsam als Familie Zeit zu verbringen und zu genießen. Wann, wenn nicht in den schönsten Wochen des Jahres, haben wir die Möglichkeit, den Kindern besondere Aufmerksamkeit und Zuwendung zu schenken? Umgekehrt können wir als Erwachsene unsere Kinder und ihr Kindsein ganz besonders genießen: der Zweijährige, der den Badestrand als Sandkasten bezeichnet und noch zu verstehen versucht, was das ganze Konzept „Urlaub“ überhaupt bedeutet. Oder der Große, der bei einer Wanderung wider Erwarten ohne Murren mitläuft und vom kühlen Wasser einer Bergquelle so begeistert ist, dass er dafür sogar auf das versprochene Eis verzichten würde.

Das bedeutet nicht, dass Eltern sich im Urlaub nicht Freiräume schaffen können. Viele Ferienressorts bieten Kinderbetreuung an, und auch ohne diese kann man sich gegenseitig kleine Inseln für eine Auszeit schaffen: Da geht der Papa an einem Nachmittag mal alleine baden oder die Mama darf sich für zwei Stunden ganz ungestört zum Lesen zurückziehen.

Toll ist es auch, wenn man den Urlaub zusammen mit einer befreundeten Familie verbringt oder Großeltern oder Paten für eine bestimmte Zeit dazustoßen. Dann klappt es vielleicht sogar mit dem romantischen Abend am See oder der Bergtour. Und jeder aus der Familie profitiert von der Gemeinschaft mit den anderen Erwachsenen und Kindern.

Trotzdem: Ein Urlaub mit Kindern wird wohl immer ein Mix aus anstrengend und schön bleiben. Der Bibeltext aus dem Buch Prediger ist eine gute Erinnerung dafür, jede Zeit bewusst anzunehmen und falsche Erwartungen loszulassen. Mir hilft es jedenfalls, in den anstrengenden Momenten daran zu denken, dass auch wieder andere Zeiten kommen. Es werden wieder Urlaube kommen, in denen ich mehr Rückzugsmöglichkeiten für mich selbst habe oder wir als Paar gemeinsam ausspannen können.

Alles hat seine Zeit: Ferien mit Kindern und ein Wellnesswochenende mit allem Drum und Dran. Urlaub auf dem Bauernhof oder eine zweite Hochzeitsreise zum gemeinsamen Traumziel. Es ist herausfordernd, sich auf diese Wahrheit täglich neu einzulassen – egal ob im Urlaub oder zu Hause. Aber ich glaube, dass es sich lohnt, weil wir nur so unser Leben als Eltern als etwas Ganzheitliches empfinden können, das nicht nur von Mangel und Anstrengung bestimmt wird, sondern auch von Schönerem und Einzigartigem.



Zum Weiterlesen:

Prediger 3,1-15

Gebet:

„Vater im Himmel, du siehst, wie sehr ich mich auf den Urlaub freue und wie sehr ich es nötig habe, mich auszuruhen. Mache uns bewusst, wo wir falsche Vorstellungen und unrealistische Erwartungen an die Urlaubszeit haben, und hilf uns, diese loszulassen. Segne du die Ferien mit unseren Kindern, sodass wir als Familie zusammenwachsen können und jeder von uns mit schönen Erinnerungen im Gepäck wieder nach Hause fährt. Amen.“

Tagesimpuls:

- „Alles hat seine Zeit“ - gibt es noch andere Bereiche in deinem Leben, in denen du spürst, dass du Dinge, Menschen oder Aufgaben loslassen musst, weil jetzt nicht die Zeit für sie ist?
- Und umgekehrt: Welche Erfahrungen der Kleinkindphase machen dich glücklich, geben dir Kraft, würdest du nie missen wollen? Es lohnt sich, auch darauf einen Blick zu werfen.



2. Schlaflose Nächte

Denn auch der Menschensohn ist nicht gekommen, um sich bedienen zu lassen. Er kam, um zu dienen und sein Leben als Lösegeld hinzugeben, damit viele Menschen aus der Gewalt des Bösen befreit werden. Markus 10,45; HfA

Unser Ältester war von Anfang an ein Traumkind, was den Nachtschlaf anging: Er fing als Neugeborener mit einem drei- bis vierstündigen Rhythmus an und schlief, abgesehen von einigen unruhigeren Phasen, bald durch. Ganz anders unser Zweiter. Alle anderthalb bis zwei Stunden wurde er wach und schlief auch dazwischen nur mit engem Körperkontakt. Ich erinnere mich an eine Nacht bald nach seiner Geburt, in der wir beide erst um drei Uhr früh endlich zur Ruhe fanden.

Als ich die Hebamme beim nächsten Besuch verzweifelt fragte, wie lange denn diese extreme Phase dauern würde, meinte sie: „Ungefähr sechs Wochen.“

Na gut, dachte ich, sechs Wochen halte ich das durch.

Doch aus den sechs Wochen wurden sechs Monate und schließlich ein Jahr und der Schlafrhythmus unseres Kleinen wurde nur wenig besser. Es gab zwischendurch zwar auch hin und wieder ein paar Nächte, in denen er

mehrere Stunden am Stück schlief, aber sie blieben die Ausnahme und waren oft wie ein Rettungsanker, wenn ich gar nicht mehr konnte.

Ich war in dieser Zeit ständig übermüdet, oft gereizt und verstand Gott nicht mehr. Warum erhörte er mein Gebet um einen besseren Schlafrhythmus nicht? Er sah doch, dass diese Situation für uns als Familie belastend war und mein Großer häufig unter meiner Erschöpfung zu leiden hatte.

Innerlich handelte ich fast mit Gott nach dem Motto: Ich habe mich bereiterklärt, dieses Kind anzunehmen und aufzuziehen, jetzt hilf mir bitte doch, dass es nicht ganz so schwer wird. Ich bat Gott jetzt schon so lange und regelmäßig um mehr Schlaf - hatte er denn nicht versprochen, ausdauernde Gebete zu erhören?

Irgendwann kapitulierte ich aber und war bereit, auf die leise, innere Stimme zu hören, die mir schon länger sagte, dass Gott mein Gebet nicht so erhören würde, wie ich es mir wünschte. Es war, als würde Gott mich fragen, ob ich bereit wäre, in meinem „Job“ als Mutter auch Opfer zu bringen, zu dienen.

Ja, er hatte mir dieses Kind anvertraut, aber er hatte mir nie ein Versprechen gegeben, dass es leicht werden würde. Außerdem: Warum sollte mir der Nachtschlaf quasi in den Schoß fallen, wenn andere Eltern beispielsweise durch eine Behinderung ihres Kindes vor ganz anderen Herausforderungen standen?

Ich merkte, Gott will ein Ja von mir zu dieser Situation. Ein Ja zu der Tatsache, dass das Elternsein auch bedeutet, dass ich aus Liebe zu meinem Kind auf Dinge verzichte, die mir sehr wichtig sind.

Jesus selbst hat uns diese Art von Dienst vorgelebt. Er sagt ausdrücklich, dass er von uns Menschen nicht bedient werden will, sondern dass er uns dienen will. Und er fordert seine Nachfolger dazu auf, sich ebenso zu verhalten. Meistens verbinden wir mit dieser Aufforderung in unserer Vorstellung große, bedeutende Dienste, vielleicht sogar ein Opfer, das wir für Not leidende Menschen bringen. Das ist nicht falsch. Aber weil Gott ein Gott ist, der auch auf die kleinen Dinge achtet, gehören scheinbar banale Dinge wie verlorener Nachtschlaf durch einen Säugling ebenfalls dazu.

Unser Jüngster schläft übrigens auch jetzt mit knapp zweieinhalb Jahren immer noch nicht durch. Mittlerweile weiß ich, dass es vielen Eltern genauso geht und dass ein Kleinkind, das problemlos durchschläft, ein Geschenk, aber nicht der Regelfall ist. Ich habe gelernt, Ja zu dieser Tatsache zu sagen, und bin froh, dass ich dadurch die kurzen Nächte gelassener hinnehmen kann. Jesus hat sein Recht auf ein bequemes Leben im Himmel für uns aufgegeben, da möchte ich für meine Kinder auch bereit sein, nicht an meinem vermeintlichen Recht auf Schlaf oder anderen Annehmlichkeiten festzuhalten.



Zum Weiterlesen:

Markus 10, 35-45 oder Philipper 2,1-11

Gebet:

„Vater im Himmel, danke, dass du meine Müdigkeit siehst und mich deshalb nicht verurteilst. Hilf mir bitte, diese besondere Situation als Mutter von einem Kleinkind anzunehmen, ohne daran zu verzweifeln, zu verbittern oder ständig zu klagen. Danke, dass es für dich etwas zählt, wenn ich jede Nacht zwei- oder dreimal aufstehe, um nach meinem Kind zu schauen. Gib mir deine Kraft für diese spezielle Art von *Dienst* an dem kleinen Geschöpf, das du mir anvertraut hast. Schenke mir bitte immer wieder Nächte, in denen ich mich erholen und gut schlafen kann. Amen.“

Tagesimpuls:

- Wo fällt es dir besonders schwer, um deiner Kinder willen auf etwas zu verzichten?
- Würde es die Situation verändern oder leichter machen, wenn du deinen Verzicht als einen Dienst ansehen könntest, den Gott wahrnimmt und wertschätzt?



3. Ängste einer Mutter

Hütet euch davor, auf ein einziges dieser Kinder herabzusehen. Denn ich sage euch, dass ihre Engel im Himmel meinem himmlischen Vater stets besonders nahe sind. Matthäus 10,10-11; NLB

Ich habe eine blühende Fantasie und das ist nicht immer von Vorteil, wenn man Kinder hat. Vor allem abends, kurz vor dem Einschlafen, passiert es mir immer wieder, dass sich vor meinem inneren Auge irgendwelche Schreckensszenarien abspielen: Mein Kind ertrinkt in einem reißenden Fluss. Mein Kind stürzt einen steinigen Abhang hinunter. Mein Kind wird von einem Auto angefahren. Und vielleicht die schlimmste Vorstellung von allen: Mein Kind gerät in die Hände böser, gewissenloser Menschen.

Kinder sind in vielen gefährlichen Situationen hilflos oder arglos und verstehen nicht, warum etwas gefährlich ist oder was mit ihnen passieren könnte. Gleichzeitig haben sie ein großes Bedürfnis nach Schutz und Geborgenheit, das wir als Eltern gerne stillen. Gerade deswegen sind solche Szenarien für uns Erwachsene Horrorvorstellungen.

Wir wissen, was den Kleinen passieren kann, und können sie doch nicht vor allem und zu jeder Zeit beschützen.

Vielleicht magst du einwenden, dass es relativ unwahrscheinlich ist, dass gerade meinem Kind so etwas Schreckliches zustößt. Das stimmt. Es stimmt auch, dass wir als Mütter und Väter für den Schutz unserer Kinder beten und sie Gott anvertrauen können. Jesu Aussage, dass Kinder einen Engel haben und dieser Gott besonders nahesteht, ist ungeheuer tröstlich.

Wie viele Eltern können eine Geschichte davon erzählen, in der wohl genau dieser Engel in Aktion getreten ist und ihr Kind vor Schlimmerem bewahrt hat (auch wenn wir den Part des Engels darin meistens nicht sehen und vielleicht auch Schwierigkeiten haben, an ihn zu glauben). Wir sprechen dann gerne von einem Wunder. Aber es gibt eben auch immer wieder die Geschichten, die kein Happy End haben, in denen ein Wunder ausbleibt.

Ich weiß und glaube, dass Gott meine Söhne bewahren will und bewahren kann. Aber ich weiß auch, dass das keine Garantie dafür ist, dass ihnen nie etwas zustoßen wird. Diese Spannung und Ungewissheit auszuhalten, fällt mir nicht leicht. Drei Gedanken helfen mir dabei, trotzdem immer wieder Vertrauen in Gottes Liebe und Fürsorge einzuüben:

1. Ich selbst kann meinen Kindern keine hundertprozentige Sicherheit bieten. Das steht nicht in meiner Macht und würde meine Kinder auf Dauer auch auf ungesunde Art und Weise einschränken. Das Sprichwort: „Angst ist ein schlechter Ratgeber“, gilt auch in Bezug auf die Kindererziehung.

2. Gott erspart uns nicht alles Leid, aber er lässt uns darin nicht allein. Eine Bekannte von mir hat ihr Kleinkind durch den plötzlichen Kindstod verloren. Sie sagte mir, dass das Wissen darum, dass Gott selbst seinen Sohn am Kreuz verloren hat und ihren Schmerz deswegen nachvollziehen kann, für sie in dieser schweren Zeit ein großer Trost war.
3. Gott lässt vielleicht zu, dass unsere Kinder leiden müssen, aber er lässt auch sie darin nicht alleine. Reinhard Schlitter, der Vater des 2010 entführten, missbrauchten und ermordeten Mirco, schreibt in seinem Buch: „Wir sind überzeugt: ,Wo das Böse ist, ist auch das Gute nicht fern. Gott war bei Mirco, als er litt. Er litt mit ihm, weil er es hasst, wenn Kindern etwas Schlimmes angetan wird. Ich bin mir sicher, Gott hat bitterlich geweint, als er Mirco gesehen hat. Ich hoffe und glaube, dass Gott Mirco in seinen letzten Minuten beigestanden hat, dass er seine Nähe spüren konnte. Ich glaube und hoffe, dass Mirco auf eine gewisse Weise geschützt und aus der Situation herausgenommen wurde. Doch wir können es nicht wissen.“¹

Es bleibt für mich herausfordernd, meine beiden Jungs Gottes Schutz anzuvertrauen, mich nicht in Angst und Sorgen um sie zu verlieren. Aber ebenso möchte ich mich an jedem Tag freuen und Gott dankbar sein, an dem ihnen nichts passiert ist, den wir frei und sorglos genießen konnten.



Zum Weiterlesen:

Matthäus 18,1-11

Gebet:

„Vater im Himmel, meine Kinder sind das Kostbarste, was ich habe. Die Vorstellung, dass ihnen etwas passieren könnte, ist furchtbar. Bitte bewahre und beschütze du sie beim Spielen, im Kindergarten, in der Schule, im Straßenverkehr. Hilf mir, meine Kinder, so gut ich es kann, für gefährliche Situationen sensibel und stark zu machen. Danke aber auch für die vielen Tage und Jahre, in denen wir schon sorglos und geschützt leben konnten! Amen.“

Tagesimpuls:

- Ist dir bewusst, dass Kinder bei Gott einen sehr hohen Stellenwert haben?
- Was könnte dir dabei helfen, diese Tatsache in deinen Umgang mit ihnen, aber auch in deine Sorgen um sie einfließen zu lassen?
- Mircos Eltern haben sich zum Beispiel nach dem Unglück bewusst dafür entschieden, ihre beiden anderen Kinder nicht übermäßig zu behüten, sondern ihnen ein normales Leben in Freiheit zu ermöglichen. Darin sind sie für mich ein Vorbild geworden.