



ob sie frech, lieb, hilfsbereit, faul oder niedlich sind. Gott wird sich durch nichts davon abbringen lassen, dich zu lieben. Gott sagt sich nicht los von seinem Kind. „Wir haben einen Geist der Sohnschaft empfangen, in dem wir rufen: Abba, Vater! Der Geist selbst zeugt mit unserem Geist, dass wir Kinder Gottes sind“ (Römer 8,15-16). Wir dürfen die unerschütterliche Gewissheit haben, dass nichts und niemand uns wird trennen können von der Liebe Gottes, des Vaters (Römer 8, 38-39).

„Es liegt ein ganzer Himmel auf dem Grunde des Wortes 'Vater'“. Wo Gott unser Vater ist, erleben wir Himmel auf Erden. Ein Kind will bedingungslose Liebe und Angenommensein. Es braucht den Vater, der einen schützenden Raum gibt, wo Vertrauen und Geborgenheit herrschen. Ein Kind will die starke Hand des Vaters. Im Judentum wurde ein Junge, der den Vater verloren hatte, ein „Junge ohne Hand“ genannt - ohne die entgegenkommende Hand, ohne Führung, ohne Halt, ohne den, der aus Liebe Grenzen steckt. Alles das schenkt uns Gott, unser Vater.

Leben wir so, dass andere merken, dass wir einen **Gott** als Vater haben. Und dass wir einen **Vater** als Gott haben!

Christian Göttemann



**D**as trotzige Kleinkind tobt gerade in einer Ecke seinen Wutanfall aus, das Telefon klingelt, der Milchreis brennt an und zu guter Letzt stößt sie auch noch selbst den Eimer mit Putzwasser um ... Da löst sich tief aus ihrem Inneren ein Schrei: „Hilfe, ich kann nicht mehr!“

Solche oder ähnliche Situationen erleben Mütter zur Genüge und manchmal hat man den Eindruck, das Leben als Mutter ist Stress ohne Ende, denn die Aussage, „Hilfe, ich kann nicht mehr“ ist ja das Ergebnis einer Menge Dinge.

Als Mutter von drei Kindern (12, 10 u. 4 1/2 Jahre) kann ich immerhin auf 12 Jahre Mutter-Dasein zurückblicken und so manches Selbsterlebte beisteuern. Vieles weiß ich aber auch aus Begegnungen mit andern Müttern, z.B. solcher, die zum Mütter - Mutmach - Meeting kamen (Wochenendfreizeit für Mütter).

Eine der größten Veränderungen im Leben einer Frau ist neben dem Beginn der Ehe sicher das „Mutter - werden“!

Das muss man bewusst wahrnehmen - das macht man nicht mal eben nebenbei mit links. Mit dem Zeitpunkt der Geburt beginnt der 24-Stunden-Job. Es gibt keine Gleitzeit und keinen Feierabend mehr. Jetzt wird der Tagesablauf von den Schlaf- und Wachphasen des Kindes bestimmt. Beim ersten Kind lässt sich der Tagesrhythmus nach den Vorgaben des Kindes gestalten, aber sobald andere feste Verpflichtungen und Termine da sind (spätestens ab Schulalter), hört die Flexibilität auf. Damit steigt die Anforderung ans Muttersein.

Bei allen Herausforderungen, die das Familienleben mit sich bringt, gibt es einige Fragen, die meiner Meinung nach wichtig sind. Sie sollten immer wieder neu bedacht werden, um danach bewusst seine Entscheidungen zu treffen.

Das hängt mit den Verantwortungsbereichen zusammen, die zunächst am wichtigsten und stärksten betroffen sind:

## „Hilfe, ich kann nicht mehr!“

### Wie gestresste Mütter trotzdem den Kopf behalten können

- Verantwortung für mich selbst
- Verantwortung für meine Ehe
- Verantwortung für meine Kinder

Diese drei Bereiche haben zu unterschiedlichen Zeiten eine unterschiedliche Intensität in

ihrer Bedeutung, deshalb soll das keine Reihenfolge sein, sondern eine Aufzählung.

#### Verantwortung für mich selbst

Es ist wichtig, verantwortlich mit dem eigenen Körper umzugehen (siehe z.B. 1. Korinther 6,19). Wie kann man z.B. ausgeglichener und zufriedener der Familie begegnen und zu Hause eine gute Atmosphäre schaffen, wenn man körperlich immer am Ende ist?!

So finde ich es sehr wichtig, dass Mütter darauf achten, „Entspannung“ zu finden (z.B. durch Sport), aber auch dafür zu sorgen, dass das Schlafdefizit nicht zu groß wird.

Daneben sollten sie ihren „geistlichen Tank“ im Blick haben. Denn wer trocken fährt, bleibt auf Dauer stehen. Ich glaube, dass es wichtig ist, offen zu sein. Es müssen nicht immer die Dinge sein, die schon immer funktioniert haben oder die bei anderen funktionieren. Ich muss für mich und meine spezielle Situation nach Wegen suchen, die gangbar sind und mir helfen; das gilt besonders auch für die

**Manchmal hat man den Eindruck, das Leben als Mutter ist Stress ohne Ende.**

Gestaltung des geistlichen Lebens.

#### Verantwortung für die Ehe

Wer eine positive Familienerfahrung machen möchte, braucht eine positive Ehebeziehung. Wenn die Ehebeziehung nicht stimmt, hat das Auswirkungen auf die Familie. Deshalb ist es für eine Frau von hoher Bedeutung, dass sie ihren Teil dazu beiträgt (und der Mann natürlich seinen Teil), dass **ein gutes Klima mit gegenseitiger Wertschätzung und Annahme** in der Beziehung da ist. Sie signalisiert damit auch ihrem Mann: „Du bist mir wichtig, nicht nur die Kinder sind wichtig.“ In so einem Klima wird es ihr als Mutter auch nicht schwer fallen, ihrem Mann zu sagen, welche Bedürfnisse sie hat, wo sie auf seine Unterstützung angewiesen ist. Dieser offene Austausch ist dringend erforderlich, da es für Männer in der Regel schwer ist, zu erkennen, wo die Herausforderungen für die jungen Mütter liegen. Ansonsten kommt der bekannte Satz: „Das bisschen Haushalt ist doch kein Problem ...“ Wenn er ihre Situation jedoch verstanden hat, kann sie sich seiner Unterstützung sicher sein.

Gerade in der „Kleinkindphase“ sehe ich eine große Gefahr, dass Ehepaare sich auseinanderleben, und jeder nur noch für „seinen“ Bereich lebt; sie für die Kinder, er für den Beruf ...

Deswegen sehe ich die **größte Entlastung** (oder Möglichkeit, mit Belastungen umzugehen) in **einer intakten Ehebeziehung**.

#### Verantwortung für die Kinder

In diesem Bereich sind wir Mütter meistens sehr stark - es sind ja unsere Kinder. Natürlich wollen wir nur das Beste für unsere Kinder und das ist ja auch gut so.

Krankheitsphasen der Kinder sind Zeiten, durch die man durch muss, da nützt dann auch der sorgfältig angelegte Termin- und Haushaltsplan nichts mehr. Hier treten dann z.B. die beiden oben genannten Bereiche in den Hintergrund. Hier wird uns die „Priorität“ einfach vorgegeben. Vielleicht müssen wir Mütter in solchen Zeiten aber auch lernen, mal um Hilfe zu bitten. Warum nicht mal die Nachbarin oder liebe Menschen aus der Gemeinde mit hinein nehmen und offen sagen: „Ich kann nicht mehr!“ Und sich selber dabei einzugestehen: „Ja, ich brauche Hilfe!“ Das ist für mich kein Zeichen von Schwäche, sondern eine gesunde Selbsteinschätzung und verantwortungsvolles Handeln.

Verantwortung für unsere Kinder haben heißt auch, dass wir ihnen gerne die Möglichkeit bieten wollen, viel zu lernen und verschiedene Angebote zu haben, um sich zu entwickeln. Dabei leben manche Frauen nach dem Motto: „Für meine Kinder tu ich alles!“

Hier ist sicher die Frage berechtigt, ob gewisse Dinge wirklich nötig sind (gerade bei Schulkindern): Montags zum Turnverein, dienstags in die Musikschule, mittwochs zur Jungschar, donnerstags zur Nachhilfe und freitags zum Reiten. Das Ganze möglicherweise mal drei ...

Oft sind diese Dinge dann



mit einem „Mütter-Taxi-Service“ verbunden. (Ich weigere mich deshalb, unser Auto mit dem Aufkleber „Mum's Taxi“ zu bekleben. Unsere Kinder mussten und müssen deshalb recht früh lernen, Wege selbstständig zu bewältigen.) Hier überfordern sich Mütter oft selbst und gehen bald „am Stock“. Ich finde es gut, den Kindern zu signalisieren, dass wir sie an vielen Stellen unterstützen und fördern wollen, aber genauso dürfen sie auch lernen, dass es Zeiten gibt, die für mich als Mutter reserviert sind. So weiß meine Familie z.B., dass der Montagabend mein Abend ist, wo ich meinem Hobby nachgehe: Singen! Und da lass ich mich nicht von vergessenen Hausaufgaben oder anderen „Kleinigkeiten“ aufhalten.

Diese drei Verantwortungsbereiche, die hier nur skizzenhaft beschrieben sind, scheinen mir für „gestresste Mütter“ wichtig.

### Das wirkliche Leben draußen?

Ein anderer Gedanke, der sich (oft unbewusst) in den Köpfen von Müttern einschleicht, ist der: „Das wirkliche Leben findet da draußen statt.“ Damit ist alles gemeint, was außer Haus geschieht und nicht die Kinder betrifft. Das wirkliche Leben eben. Z.B. der Beruf oder die Mitarbeit in der Gemeinde ... Und wir meinen, dass das, was ich zu Hause mache (die Erziehungs- und Familienarbeit) nicht so wichtig ist. Dieser Gedanke ist schlicht und ergreifend falsch! Und wer auch immer uns das einreden will, hat einfach nicht Recht.

**Das Leben in der Familie ist das Leben** - und es zu gestalten in der Verantwortung vor Gott ist eine tolle und große Aufgabe. Jesus sagt: „*Ich bin das Leben*“ (Johannes 14,6).

Jesus in jeden Lebensbereich hineinzulassen, heißt auch das Leben in jeden Lebensbereich hineinzulassen. Damit verändert sich unser Denken über uns selbst, unsere Ehe, unsere Kinder. Wir brauchen seine Sicht und seine Vergebung für uns selbst, unsere Ehe, unsere Kinder.

Esther Schneider 

**Warum nicht einmal offen sagen: „Ich kann nicht mehr!“ Und sich selber dabei eingestehen: „Ja, ich brauche Hilfe!“**

**Mütter übergreifen sich oft selbst, wenn sie ihren Kindern alles ermöglichen wollen.**

**Wer eine positive Familien-erfahrung machen möchte, braucht eine positive Ehebeziehung.**



„Kinder? Wollen wir nicht!“ Das geben unverblümt immer mehr junge Paare zu verstehen. Gab es 1960 jährlich noch gut 17 Geburten je 1000 Einwohner, so sind es jetzt noch knapp 9. Und die Vergreisung Deutschlands ist kein Schreckgespenst mehr, sondern schon in wenigen Jahrzehnten Wirklichkeit.

Was sind die Gründe für eine derartige Kinderfeindlichkeit? Um es überspitzt auf einen Nenner zu bringen: Meistens pure Eigensucht. Denn Kinder zu haben bedeutet aus der Sicht „moderner“ Paare, Nachteile in vielen Lebensbereichen hinnehmen zu müssen. Als wichtigste werden genannt:

- Ein Arbeitseinkommen fällt auf Dauer oder zumindest für eine bestimmte Zeit weg
- Die finanzielle Belastung durch den Unterhalt des Kindes ist beträchtlich
- Die Freizeitmöglichkeiten

