

Dorothea Bronsema  
Mama-Leben



**Dorothea Bronsema**

geb. 1979, ist Pädagogin, Theologin und Autorin.

Sie sucht das Schöne im Staub des Alltags  
und wurde dabei schon oft von Gott gefunden.

Die freiberufliche Referentin, Bloggerin und Podcasterin  
lebt mit ihrer Familie in Nordhessen. Sie ist unter  
[www.dorotheabronsema.de](http://www.dorotheabronsema.de) oder auf Instagram  
unter [@dorobronsema](https://www.instagram.com/dorobronsema) zu finden.



**Margarete Schade**

geb. 1989, ist Illustratorin und Schöpferin  
der wunderschönen Postkarten und Papeterie  
von [perlenART.com](http://perlenART.com). Sie hat Soziale Arbeit studiert  
und ist in einer Wohngruppe für unbegleitete  
minderjährige Geflüchtete tätig. Mit ihrem Mann  
und ihren zwei Töchtern lebt sie in Bebra.

Dorothea Bronsema

# Mama- Leben

Alltagsschnipsel und Gebete

mit Illustrationen  
von Margarete Schade



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind  
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen  
insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG  
zu gewinnen, ist untersagt.

© 2025 Neukirchener Verlagsgesellschaft mbH, Neukirchen-Vluyn  
Andreas-Bräm-Straße 18/20, 47506 Neukirchen-Vluyn,  
[info@neukirchener-verlage.de](mailto:info@neukirchener-verlage.de)  
Alle Rechte vorbehalten

Gesamtgestaltung und DTP: Kathrin Spiegelberg, spika-design.de  
Illustration Cover: unter Verwendung eines Bildes von freepik.com  
Illustrationen: Handlettering von Margarete Schade

Lektorat: Marco Michalzik, Wien

Verwendete Schriften: Above the Beyond Script, PT Serif

Gesamtherstellung: Finidr, s.r.o., Český Těšín

Printed in Czech Republic

ISBN 978-3-7615-7064-7

[www.neukirchener-verlage.de](http://www.neukirchener-verlage.de)

# Inhaltsverzeichnis

Für Dich .....	8
Sehnsucht .....	11
Der Tag, an dem ich Mama wurde.....	16
Schwere Geburt .....	22
Frieden atmen .....	24
Mama, du bist schön.....	27
Mama-Freundin.....	30
Müde, so müde .....	34
Was ist eine gute Mama? .....	37
Gebet auf dem Boden der Tatsachen .....	41
Anhalten bitte .....	43
Kaffee auf! .....	46
Scherbengebet .....	48
Gott ist im Alltag .....	49
It's ok to be uncomfortable.....	52
Alltäglich .....	55
Muttertagsschmerz.....	58
Mama-Freundin, ich feiere dich! .....	61
Was im Hier und Jetzt gut tut .....	63
Die letzten Male .....	65
Gleichzeitig .....	67
Allein sein .....	69
Himmelskind .....	72
Das Dorf.....	77
Die beste Mama bist du .....	81
Von Zeit, die schnell vergeht .....	84
Mama-Glaube .....	87
Alltag.....	91
Montagssegen.....	93
Von Socken und Sorgen .....	95
Meine Mama .....	97
Wer ich bin?.....	101
Wer bin ich – wirklich? .....	103

Das Schwerste am Mama-Sein.....	107
Papa.....	110
Nur dieser eine Tag.....	114
(Un)perfekte Familie.....	116
Dein Alltag ist ihre Kindheit.....	120
Vom Segen beschmierter Fenster .....	123
Kindheit.....	126
Vergleichsfall.....	129
Mama Psalm .....	132
Lasst die Mamas zu mir kommen .....	133
Heiliger Küchentisch .....	135
Gespräch mit Gott am Abend .....	138
Warum ein Oversize-Pullover mich an Gott erinnert .....	140
Von Keksen und eigenen Ansprüchen .....	142
Den Moment feiern .....	145
Kein Plan .....	147
Alltagsgebet .....	149
Erschöpft .....	150
Unter Müttern .....	154
Am Ende .....	156
Nur eine Phase oder warum alles seine Zeit hat.....	159
Blöde Mama.....	162
Gebet am Tiefpunkt.....	165
Innere Fotos .....	166
Mama Gott.....	170
Mama Segen .....	173
Nachwort.....	174



*Für Martin  
Lotta, Mats, Bente Himmelstind,  
Pelle und Jonte*

## *Für Dich*

Dieses Buch ist für Dich, Mama, die du dich nach einem Kind in deinem Bauch sehnst. Nach dem Moment, wenn ein Kind, dich Mama nennt.

Dieses Buch ist für dich, die du gerade müde und erschöpft dein Kind Tag und Nacht durch die Gegend trägst und dabei an die Grenzen deiner Kraft stößt.

Dieses Buch ist für dich, Mama, die du glücklich strahlend diese wundervolle Zeit genießt und jeden Moment in dich aufsaugst.

Für dich, die du um Unterstützung betest, weil du dich ganz schön allein mit allem fühlst.

Auch für dich, die du das Gefühl hast, dich selbst verloren zu haben in der Zeit der Elternschaft. Vielleicht fragst du dich jetzt, wer du eigentlich bist, oder was von dir übrig geblieben ist nach einer langen kräftezehrenden Etappe.

Dieses Buch ist für dich, die du es liebst Mama zu sein und nichts lieber bist als das.

Und für dich, Mama, die du einfach nur froh bist, wieder mehr Zeit für dich zu haben.

Und für dich, die du immer wieder zwischen beiden Seiten hängst.

Für dich, die du das Gefühl hast deinen Glauben zu verlieren, weil dieser nicht mehr auf die Weise lebbar ist, wie in den Zeiten ohne Kind. Vielleicht hat sich in all dem auch deine Beziehung zu Gott verändert und deine Gebetsecke setzt Staub an, weil du einfach keine ruhige Minute mehr findest, um dort zu sein.

Dieses Buch ist für dich, die du das Gefühl hast, ziemlich allein zu sein, mit Fragen und Zweifeln – vor allem an dir selbst.

Ich bin eine Mama, die all das kennt und vieles von dem fühlt. Ich kenne die Glücksmomente, in denen mein Herz vor Freude fast zerspringt.

Ich kenne die müden Tage und das Gefühl mich selbst im Mama-sein verloren zu haben.

Ich kenne die Selbstzweifel und diese große zehrende Frage: »Bin ich eine gute Mama?«

In all den großen Gefühlen zwischen Liebe und Ohnmacht, Erschöpfung und Glück erlebe ich einen Gott, der mit mir in all dem ist. Ich finde Gott in den Scherben meines Alltags und glaube er findet mich in Tränen und Freude, im Lachen und in der tiefen Liebe zu meinen Kindern.

Mit ihm bin ich immer wieder im Gespräch. Ganz einfach und schlicht. Da wo ich gerade bin. Ich teile oft Wortfetzen, meine Freude, meine Wut und meine Erschöpfung. Es hilft mir so sehr zu wissen, dass ich nicht allein bin. Dass da einer ist, der immer hört.

Vielleicht magst du die Gebete mitbeten, vielleicht schreibst du auch deine ganz eigenen Gedanken und Gebete auf.

Ich teile keine Erziehungsweisheiten oder kluge Mama-Tipps. Ich habe mir das Mama-Leben von der Seele geschrieben. So ehrlich und echt ich konnte. Ich erzähle von dem, was mich durchgebracht hat und von den offen gebliebenen Fragen.

Ich glaube, wir müssen ehrlich über Elternschaft reden. Aufhören, alles in ein rosafarbenes unechtes Licht zu tauchen. Wir dürfen offen miteinander ins Gespräch kommen und kommunizieren, wie es uns geht und was wir brauchen. Das wünsche ich mir sehr. Weniger Perfektion. Weniger kluge Tipps, die oft nicht anwendbar sind.

Mehr echtes Leben teilen. Erkennen, dass jede Mama ihre Kämpfe kämpft und nicht alles richtig macht. Dass sie auf einem Weg

ist, sich selbst nicht zu verlieren. Wege mit Gott und Menschen neu finden muss.

Mama sein ist Schwerstarbeit und ein großes Glück.

Mamas leben in ganz unterschiedlichen Situationen.

Sind gefordert ihr Leben zu meistern.

Mit oder ohne Partner. Alleinerziehend. Mit Großeltern oder ohne Großfamilie, die trägt und unterstützt. Ganz jung oder schon älter. Mit Beruf oder als Vollzeitmama.

Mögen die Bedingungen, in denen wir leben vielleicht auch sehr unterschiedlich sein. Was uns verbindet, ist, dass wir Mütter sind. Und ich wünsche mir, dass uns das immer wieder zusammenbringt und im Herzen verbindet. Ich spüre an dieser Stelle oft auch Grabenkämpfe und Diskussionen darüber, was besser oder schlechter ist. Was Kinder brauchen oder nicht. Ich wünschte, wir würden uns viel mehr Rückenwind geben für die Situation, in der wir leben, die wir uns auch nicht immer so aussuchen konnten. Ich wünschte, wir würden uns mehr auf unseren gemeinsamen Nenner konzentrieren.

Ich feure dich an, genau hinzusehen, wie es dir in all dem geht und dich nicht dafür zu schämen oder zu verurteilen. Dinge ungeschönt zu benennen und dann hoffentlich zu erleben, dass du verstanden wirst.

Du gibst alles, was du hast.

Und jeder Tag ist ein geschaffter. Ein bewältigter.

Du bist die beste Mama, die dein Kind haben kann.

Du bist wunderbar und noch so viel mehr als du selbst in dir siehst.

Gott ist mit in deiner Mama Etappe.

Er ist an deiner Seite und ein Ort, an dem du zur Ruhe kommen darfst.

Er versteht.

Er gibt Kraft für jeden kleinen und großen Tag.

Ich teile Schnipsel aus meinem Mama-Erleben.

Vielleicht kannst du an der einen oder anderen Stelle »andocken«.

Vielleicht schmunzelst du und denkst, »ach ja, so geht es mir auch«.

Vielleicht sagst du auch, »nein, das fühle ich ganz anders« oder »aha, so kann man das auch machen oder denken«.

Das ist gut, denn uns verbindet so viel im Mama-Sein, und doch ist jede Geschichte einzigartig. Du bist eingeladen, deine eigenen Gedanken zu formulieren. Festzuhalten, was dich als Mama bewegt.

Und vielleicht ist dieses Buch wie eine Freundin, die nickt und sagt: Ja, ich verstehe dich und eine die sagt:

Und jetzt, laufe weiter.

## Gehnsucht

Irgendwann war sie plötzlich da.

Diese Sehnsucht nach einem Kind.

Da war sie, diese Frage, wie ein Kind von uns wohl aussehen würde.

Wie sich das wohl anfühlt, wenn ein Kind in mir wächst? Wenn Leben aus uns entsteht.

Wie das wohl ist, eine Familie zu sein?

Einen Kindersitz hinten im Auto zu haben.

Und ein schlafendes Baby auf der Brust, das friedlich schläft.

Wie ist es, ein Kind zu stillen und mit meinem Körper zu versorgen?

Einem Kind einen Namen zu geben.

Von diesem Kind »Mama« genannt zu werden.

Es war eine Vorstellung von einer Welt, die mir bis dahin fremd war.

Eine Welt, von der ich ausging, nie in ihr zu leben.

Die Aussagen meines Arztes und vieler weiterer Ärzte ernüchternd.

»Es wird schwierig werden. Stellen Sie sich darauf ein, dass es nicht klappt.«

»Die Bedingungen sind ungünstig!«

»Ihr Körper ›fehlerhaft!«

Wie noch nie in meinem Leben habe ich gespürt, wie wenig ich in der Hand habe.

Wie komplex die Entstehung von Leben ist.

Wie viele Wunder es braucht, damit dieses kleine Wesen sich im Bauch einer Mutter einnistet.

Wie gut erinnere ich mich an die vielen Jahre mit unerfülltem Kinderwunsch.

Die vielen ernüchternden Untersuchungen.

Die Suche nach Fehlern.

Die tränenreichen Nächte, nachdem andere Mütter mir ihre Babys in den Arm gelegt haben.

Die Feste, in denen wir das einzige Paar »ohne Kinder« waren.

Dieses Gefühl von zwei Menschen, die irgendwie nicht so ganz richtig dazu passen.

Die vielen »Babybäuche« um mich herum.

Die mitleidigen Blicke, wenn ich meine Geschichte erzählte.

Dann gab es einen Punkt des Loslassens.

Es fühlte sich ein bisschen an, wie eine Beerdigung.

Wir lassen los.

Das Recht auf ein Kind, denn dieses Recht lässt sich nicht einfordern.

Wir lassen los.

Unseren Wunsch und die Vorstellung unserer Zukunft.

Da flossen Tränen, da war Wut und Schmerz.

Ich fühlte mich oft verloren und irgendwie unvollständig.

Die Sehnsucht blieb.

Und dann irgendwann kam die Freiheit ... eine Art Hoffnungswind, dass die Zukunft gut werden wird.

Dass wir das schaffen werden.

Dass das Leben lebenswert ist – auch ohne eigene Kinder.

Dass da etwas Gutes wartet, trotz unerfüllter Wünsche.

Diesen Moment habe ich tief verinnerlicht und er hat mich auf

meiner Lebensreise nachhaltig und tief geprägt.  
Diesen Moment ohne Wunder – aber mit Frieden.  
Diesen Moment der Ernüchterung – aber trotzdem gehalten.  
Dieser Moment, in dem wir anfangen von einem guten Leben auch ohne eigene Kinder zu träumen.  
Es war ein heiliger Moment. Ein tränenreicher und ein hoffnungsvoller. Damals ahnte ich nicht, dass ich noch fünfmal schwanger sein würde und das heute 4 Kinder um unseren Tisch herumsitzen. Ich hätte laut gelacht, hätte man mir das gesagt.

Wir planten mutig unser Leben ohne Kinder.  
Setzten alles auf eine Karte.  
Fingen nochmal von vorne an.

Ein paar Monate später war ich schwanger.  
Manchmal drehen sich Menschen auf der Straße nach uns um, wenn wir alle zusammen unterwegs sind. Ich sehe in ihren Blicken die Fragen: »Gehören all diese Kinder zu dieser Familie? Da müssen doch Zwillinge dabei sein ...« Und ich schmunzle in mich hinein und denke: »Wenn ihr wüsstet ...«

Es ist ein unfassbares Wunder. Bis heute.  
Ein unverdientes Geschenk.  
Kein Ergebnis von besonderem Glauben oder Gebet.  
Ein Geschenk. Unverdient.  
Diesen Moment in der Gynäkologienpraxis werde ich wohl nie vergessen.  
»Herzlichen Glückwunsch, Sie sind schwanger.«  
Ich sagte: »Nein, schauen Sie nochmal, das kann nicht sein.«  
Der Arzt lächelte freundlich. »Sie sind schwanger, ganz sicher.«  
Ich war völlig fassungslos. Verließ wie im Film diese Praxis.  
Habe oft an Maria gedacht. So ist das also schwanger zu werden und wie vom Donner gerührt zu wissen, dass hier gerade etwas Übernatürliches geschieht.  
Dann begann sie. Die Reise auf dem Weg zu einer Familie.  
Das Erleben, dass in meinem Bauch ein kleiner Mensch heranwächst.

Der erste Moment, in dem ich Bewegungen wahr nahm wie  
leichte Schmetterlingsflügel in mir.  
Verbunden mit vielen Höhen und Tiefen.  
Nicht machbar – aber wunderschön anvertraut.  
Es ist meine ganz eigene Geschichte.

So viele Geschichten habe ich inzwischen gehört. Auch Ge-  
schichten ohne Happy End.  
Und eins ist klar – uns verbindet die Sehnsucht nach dem Ma-  
ma-Sein.  
Aber jede Geschichte ist einzigartig.  
Die Gefühle rund um die Schwangerschaft sind sehr unter-  
schiedlich.  
Und das ist gut so.

*Wie war dieser Moment, als ich  
erfahren habe, Mama zu werden?*

.....

.....

.....

.....

.....

WIR SIND Mamas  
HEILIGE GESCHICHTEN  
VOLLER BLUT, SCHWEIß UND Tränen  
KAMPEGEIST UND Kraft  
SCHMERZEN UND OHNMACHT  
TRÄNEN UND Liebe  
SO VIEL LIEBE  
TIEFPUNKT, DER ZUM GESCHENK UNSERES Lebens  
WIRD



## Der Tag, an dem ich Mama wurde

Es war ein goldener Herbsttag im September. Nach einer kompli-  
kationsreichen Schwangerschaft mit der Diagnose »Schwanger-  
schaftsdiabetes«, wochenlanger Übelkeit, vielen Tagen im Bett  
und dem Spritzen von Insulin, musste die Geburt eingeleitet wer-  
den. Es war ein beschwerlicher Weg. Ich hatte mir das etwas an-  
ders erträumt und vorgestellt. Kämpfte mit Ängsten und Sorgen.

Trotzdem war ich glücklich und strich über meinen sich wöl-  
benden Bauch.

Mein Kopf war so voll.

Voller Vorfreude und Hoffnung.

Voller Ängste und Fragen, wie das alles wird.

Die gewünschte Leichtigkeit blieb oft aus.

Wie schafft man es, eine Geburt durchzustehen?

Was, wenn auf der letzten Etappe etwas schiefeht?

Werde ich eine gute Mama sein?

Wie wird sich mein Leben verändern für mich, für uns als Paar?

Werden wir das alles schaffen?

Und so macht sich nach einer Geburtseinleitung unser Kind auf  
den Weg. Auf den letzten »Metern« bleibt unser Mädchen im  
Geburtskanal stecken und alle im Kreissaal halten den Atem an.  
Plötzlich hektisches Treiben, eine Ärztin und eine Hebamme  
agieren miteinander. Irgendetwas stimmt nicht.

Ich empfinde mich als völlig erschöpfte Zuschauerin des Gan-  
zen, während mein Kind aus mir herausgedrückt wird. In diesem  
Moment wird mir bewusst, dass es jetzt um alles oder nichts  
geht.

Um Leben oder Tod.