

Ingrid Jope



# Gottesmomente *im* *Mamaglück*



*Atempausen*  
für das turbulente  
erste Babyjahr

**SCM**

R.Brockhaus

# SCM

---

Stiftung Christliche Medien

Der SCM-Verlag ist eine Gesellschaft der Stiftung Christliche Medien, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.

© 2015 SCM-Verlag GmbH & Co. KG · 58452 Witten  
Internet: [www.scmедien.de](http://www.scmедien.de); E-Mail: [info@scm-verlag.de](mailto:info@scm-verlag.de)

**Die Bibeltexte wurden, wenn nicht anders angegeben, folgender Ausgabe entnommen:**

Neues Leben. Die Bibel, © 2002 und 2006 SCM-Verlag GmbH & Co. KG, 58452 Witten.

**Weiter wurden verwendet:**

Elberfelder Bibel 2006, © 2006 by SCM-Verlag GmbH & Co. KG · 58452 Witten. (ELB)

Hoffnung für alle® Copyright © 1983, 1996, 2002 by Biblica US, Inc. ®.

Verwendet mit freundlicher Genehmigung von `fontis – Brunnen Basel. (HFA)

Gute Nachricht Bibel, revidierte Fassung, durchgesehene Ausgabe in neuer

Rechtschreibung, © 2000 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart. (GNB)

Lutherbibel, revidierter Text 1984, durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung,

© 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart. (LUT)

Das Buch. Neues Testament – übersetzt von Roland Werner. © 2009 SCM-Verlag GmbH & Co. KG, 58452 Witten. (DBU)

Umschlaggestaltung und Satz: Miriam Gamper-Brühl | Essen | [www.dko-design.de](http://www.dko-design.de)

Illustrationen: © shutterstock

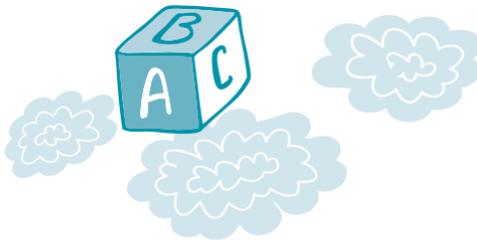
Druck und Bindung: Finidr s.r.o.

Gedruckt in Tschechien

ISBN 978-3-417-26636-8

Bestell-Nr.: 226.636

*Für Anna und Joshua,  
ihr seid einzigartige Gottesgeschenke  
und die größte Herausforderung unseres Lebens.*



# Inhalt

Vorwort .....	7
Mit Gott in einem Boot .....	8

## Monat 1: Geborgen in Gott

(1) Das Wunder des Lebens .....	12
(2) Mit Gott im Glück .....	15
(3) Im Baby-Blues .....	18
(4) Ausschlafen – was ist das? .....	22

## Monat 2: In einer neuen Wirklichkeit

(5) Auf den Kopf gestellt .....	27
(6) Behütet in Turbulenzen .....	31
(7) Göttliche Freude.....	34
(8) Dänemark statt Kroatien .....	37

## Monat 3: Der andere Alltag

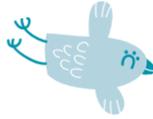
(9) „Dich kriegen wir schon groß“ .....	43
(10) Bitte mit Ferrari-Aufkleber! .....	46
(11) Im Tal der Tränen .....	49
(12) Alles andere als banal.....	53

## Monat 4: Ein ganzes Ja

(13) Bin ich hier richtig?.....	59
(14) Nicht nur niedlich.....	64
(15) Die Jagd nach dem Besten.....	67
(16) Quietschvergnügt voran .....	71

## Monat 5: Beziehungen neu gestalten

(17) Nicht nur am Valentinstag .....	77
(18) Die eigene Kindheit.....	82
(19) Wenn Eltern Großeltern werden .....	87
(20) Kostbare Weggefährten .....	92



### Monat 6: Vom Baby lernen

(21) Aufblicken und strahlen .....	97
(22) Liebevolle Herausforderungen .....	100
(23) Geborgen wie ein Kind .....	104
(24) Wie Weihnachten und Ostern zusammen .....	108

### Monat 7: Das Besondere im Alltäglichen

(25) Von Augenringen und Apfelbäumen .....	113
(26) Gottes Wünsche für unser Kind .....	116
(27) Wenn mir die Decke auf den Kopf fällt .....	120
(28) Wenn ich mich unausstehlich fühle .....	124

### Monat 8: Gute Entscheidungen treffen

(29) Noch ein Kind? – Familienplanung unter „Gottes-Vorbehalt“ .....	130
(30) Zurück in den Job oder längere Familienzeit?.....	134
(31) Mit Gott rechnen .....	140
(32) Noch nicht reif ... ..	144

### Monat 9: Durchhalten in Krisen

(33) Bis an die Grenze und darüber hinaus .....	149
(34) Zerzauster Alltag .....	154
(35) Als Elternpaar durch dick und dünn .....	158
(35a) Und Single-Mamas? .....	162
(36) Immer diese Quengelei .....	165

### Monat 10: Über den eigenen Horizont hinaus

(37) Den Glauben mitteilen .....	171
(38) Himmlische Diplomaten .....	175
(39) Berufung im Doppelpack .....	179
(40) Unsere Gegebenheiten – Gottes Möglichkeiten .....	184

## *Monat 11: Einen langen Atem entwickeln*

(41) Kein Ende abzusehen .....	190
(42) Loslassen will gelernt sein .....	194
(43) „... und ich bin schuld“ .....	198
(44) Runter vom Sorgenkarussell .....	202

## *Monat 12: Familie feiern*

(45) Gottes geliebte Kinder .....	208
(46) Gold schürfen und Erbsen zählen .....	212
(47) Ehe genießen .....	215
(48) Jedes Kind ein Geschenk Gottes .....	220

## *Bonus-Track*

Feiern Sie Ihr Elternsein .....	224
---------------------------------	-----

Stichwortverzeichnis .....	228
Bibelstellenregister .....	230
Anmerkungen .....	232



## Vorwort

Das erste Jahr mit meinen Babys war jeweils großartig, wunderbar und einzigartig. Es war aber auch schwierig, herausfordernd und hat mich immer wieder an die Grenze meiner Kraft gebracht. Bei beiden Kindern war das erste Jahr ein äußerst intensives Jahr – auf ganz unterschiedliche Weise. Ich erinnere mich an unglaubliche Glücksmomente, aber auch an viele Tränen und Verzweiflung.

Wie gut hätte mir in dieser Zeit ein Begleiter wie dieses Andachtsbuch getan. Ein Buch, in dem ich meine Erfahrungen und Gefühle wiederfinde. Und das meinen Blick richtet auf den, der alles in der Hand hält: das Glück und die Verzweiflung, die Freude und die Angst.

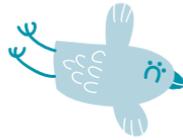
Ein Andachtsbuch wie dieses hätte ich mir gewünscht. Denn von der Idealvorstellung, sich jeden Tag Zeit zum Beten und Bibellesen zu nehmen, war ich im ersten Babyjahr weit entfernt. Deshalb gefällt mir auch so gut, dass es eine Andacht pro Woche gibt. Das finde ich realistisch und lebensnah in einer Zeit, in der man oft nicht mal zum Duschen kommt.

**Ich wünsche Ihnen, dass Sie in Ihrem ersten Babyjahr viele Gottesmomente erleben – in glücklichen und in schwierigen Zeiten!**

Bettina Wendland

Redakteurin der Zeitschrift Family und Mutter von zwei Kindern.





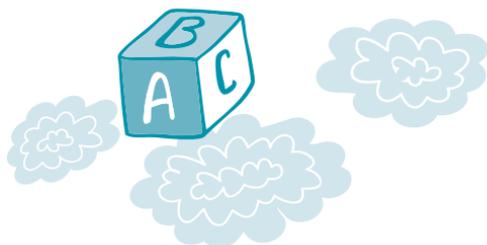
## Mit Gott in einem Boot

Wir verbrachten unseren Urlaub zu zweit auf einem Zeltplatz mitten in der Mecklenburger Seenplatte. An einen Tagesausflug, den mein Mann und ich per Kanu unternahmen, erinnere ich mich noch genau. Zunächst paddelten wir gemächlich auf der Havel durch verwilderte Flusswälder voller Vogelgezwitscher. Dann überquerten wir den Useriner See. Wir machten Mittagspause und ein paar Besorgungen. Als die dunklen Wolken und das aufziehende Unwetter zum Aufbruch mahnten, stachen wir im wahrsten Sinne des Wortes in See, um zügig voranzukommen. Aber der Gegenwind und erste dicke Regentropfen nahmen uns den Atem. Die Wellen schüttelten unser Kanu – und das trügerische Gefühl, überhaupt nicht vorwärts zu kommen, ließ unseren Puls steigen. Wir wechselten kaum ein Wort. Wir gaben unser Bestes und versuchten, den Einsatz unserer Kraft optimal zu koordinieren. So kämpften wir eine knappe Stunde lang um jeden Meter, bis wir wieder die malerische Havel erreicht hatten. Der Rest des Heimwegs war dagegen ein Kinderspiel. In ruhigem Fahrwasser war wieder Luft für ausführliche Gespräche und Lachen. Glücklicherweise genossen wir am Abend unser Essen vom Campingkocher und waren uns einig: Es war eine tolle Erfahrung. Wir hatten es gemeinsam durchgestanden. Wir hatten das Ziel erreicht. Wir hatten erlebt, dass wir an einem Strang ziehen und uns aufeinander verlassen können.

Vor der Geburt unseres ersten Kindes gab es Zeiten in meiner Gottesbeziehung, die waren wie ein Dahingleiten in ruhigem Gewässer. Ich schätzte es, mir ausführlich Zeit nehmen zu können, um zu beten, Tagebuch zu schreiben, Lieder zu singen und Bibeltexte in Ruhe auf mich wirken zu lassen. Stille-Wochenenden waren echte Highlights für meinen Glauben.

Dann wurde nach Jahren des Wartens unser Wunschbaby geboren. Wir waren überglücklich und Gott von ganzem Herzen dankbar. Allerdings veränderte sich damit mein Gebetsleben schlagartig. Es war, als würde ich im Gegenwind über einen großen See rudern. Da war nicht mehr viel Zeit für bedächtige Ausführlichkeit. Ich war völlig erfüllt von meinem Glück, konnte aber kaum einen Gedanken in Ruhe fassen, war ständig müde und fühlte mich rund um die Uhr in Anspruch genommen. Statt geplanter Stille hielten spontane Gebete bei Spaziergängen, Stoßgebete der Erschöpfung und kurze Gedanken aus Büchern oder Predigten meinen Draht zu Gott aufrecht. Ich wusste: Der himmlische Vater ist für mich da. Er ist ganz nah. Und ich brauchte ihn existenzieller denn je! Aber in meinem Alltag war wenig Raum, um mich für das zu öffnen, was er in mein Leben hineinsprechen wollte ...

Genau für dieses stürmische erste Babyjahr ist dieses Buch gedacht. Es will allen Mamas mitten im Säuglings-Stress Gottesmomente schenken. Es will erschöpfte Baby-Eltern einladen, bei Jesus Christus Atem zu holen und im Vertrauen auf seine Kraft die wunderbare und kräftezehrende Aufgabe anzupacken. Der lebendige Gott ist atemlosen Eltern genauso nahe wie jedem anderen, der mehr Zeit und Muße für Gebet und Bibellesen hat. Und gerade die Erfahrung, mit Gott in einem Boot ein Kind ins Leben zu begleiten, kann den Glauben wachsen lassen. Denn man erlebt: Ich kann mich auf Gott verlassen! Gemeinsam mit ihm geht's durch diese turbulente Zeit.



Lassen Sie sich von diesen Atempausen ermutigen und inspirieren. Die Gedankenanstöße reichen für ein ganzes Jahr, für jeden Monat gibt es vier. Sie können einen Impuls am Stück lesen und das Gelesene im Laufe der Woche wiederholen, sodass die Worte länger nachwirken können. Oder Sie nehmen sich einen Text häppchenweise vor, indem Sie pro Tag nur einen Abschnitt lesen. Sie können bewusst das zitierte Bibelwort meditieren. Oft erreicht Gott unser Herz, wenn wir mehrere Tage mit einem Bibelvers leben, ihn im Alltag immer wieder überdenken und bewegen.



Wenn ein Wort Gottes Sie besonders anspricht oder herausfordert, können Sie es an den Spiegel kleben, über das Spülbecken oder gegenüber dem Platz, an dem Sie häufig stillen. Vielleicht deponieren Sie sich ein Kärtchen mit dem Vers im Kinderwagen, um es bei Spaziergängen vor Augen zu haben.

Lassen Sie es praktisch werden, wenn Sie möchten!  
Die Ideen zum Ausprobieren, die es pro Monat dazu gibt, sind wie hier immer umrahmt.



Sie können die Atempausen in der abgedruckten Reihenfolge lesen oder sich im Inhalts- oder Stichwortverzeichnis ein Thema aussuchen, das für Sie gerade aktuell ist. Finden Sie in Ihrem neuen Leben mit Baby Ihre eigene Art, dieses Buch so zu nutzen, wie es Ihrer Beziehung zu Gott guttut. Der Vater im Himmel liebt Sie und Ihr Kind und Ihre ganze Familie. Mitten im Mama-Glück und Baby-Stress will er Sie mit seinen heilbringenden, hoffnungsvollen und von Liebe erfüllten Worten berühren!



# Monat 1

Geborgen in Gott

---



# (1) Das Wunder des Lebens

Diesen Moment werde ich mein Leben lang nicht vergessen. Gerade noch war der Kreißsaal-OP erfüllt vom Gewusel des ungeplanten Kaiserschnitts. Ich lag in Teilnarkose angeschnallt auf der Liege und spürte nur vage, wie der Gynäkologe unser Baby aus seinem kuscheligen Zuhause ans Licht der Welt beförderte. Mein Mann hielt meine Hand und sah mich liebevoll und intensiv gespannt an. Dann hörte ich einen Schrei. Einen Atemzug später hatte der frischgebackene Papa unser Baby im Arm und schob es ganz dicht an mein Gesicht. Als unsere Nasen sich berührten, hörte unsere Tochter auf zu weinen. Wir schauten uns in die Augen und die Zeit blieb stehen. Nun war es an uns „neugeborenen Eltern“, dicke Tränen zu vergießen. Wir waren so überflutet von Gefühlen. Dieser Augenblick war so voller Leben. Voller Glück. Und voller Berührung mit dem Geheimnis der Ewigkeit, dem Wunder der Schöpfung. Wie heilig und atemberaubend – in doppeltem Wortsinn – ist die Geburt eines neuen Menschen. In solchen Momenten halten wir eine neu geschaffene Person im Arm, eine einzigartige Kostbarkeit in Gottes Universum. Und über diesem Leben steht die Zusage des heiligen Gottes:

*Und Gott schuf den Menschen nach seinem Bild,  
nach dem Bild Gottes schuf er ihn;  
als Mann und Frau schuf er sie. Und Gott sah alles, was er  
gemacht hatte, und siehe, es war sehr gut.*

1. Mose 1,27.31 (ELB)

## Gottes Idee

Nicht der zufällig gemixte Gen-Cocktail hat Ihr Kind produziert. Nicht Sie als Eltern haben das Kind „gemacht“. Es war Gottes Idee. Der Schöpfer des Lebens, der himmlische Vater, der in seinem Wesen vollkommene Liebe ist, hat Ihr Kind ins Leben gerufen. Dafür ist es nicht wichtig, ob Ihr Kind geplant war oder nicht. Es ist nicht wichtig, wie Menschen in Ihrem Umfeld auf die Nachricht von Ihrer Schwangerschaft reagiert haben. Es ist auch nicht wichtig, ob es überrumpelnd

schnell ging oder ob das Nest schon lange fertig ist. Gott hat Ihr Kind gewollt und geschaffen. In dieser Tatsache dürfen Sie geborgen sein – mit all Ihren Empfindungen und offenen Fragen.

Die Geburt eines Kindes geht nicht spurlos an einem vorüber. Man lässt Kraft. Vielleicht macht sich in Ihnen Erschöpfung breit, vielleicht auch ein euphorisches Glücksgefühl. Vielleicht stehen Sie wie in einem Traum neben sich und spüren die Tragweite dieses Lebensmomentes noch gar nicht. Oder Sie sind emotional zutiefst aufgewühlt, weil dieser kleine Mensch, der in Ihnen gewachsen ist, Sie tief in Ihrem Wesen berührt. In welcher Gefühlslage auch immer Sie jetzt gerade stecken, der himmlische Vater möchte Ihnen nahe sein. Er möchte Ihnen seine Liebe ins Herz schreiben. Sein Ja steht über Ihrer Existenz und der Ihres Kindes.

## Teil des Wunders

Gott schenkt uns das Leben, damit wir etwas von seinem Wesen in der Welt abbilden. Er möchte, dass wir ihn, den Gott der Liebe, mit unserem Sein widerspiegeln. Eine wesentliche Eigenschaft Gottes ist, dass er aus dem Nichts und aus dem Chaos etwas Gutes erschaffen kann. Diese Fähigkeit, schöpferisch tätig zu sein, ist auch in uns Menschen angelegt. Wir können forschen, mit wissenschaftlicher Arbeit Zusammenhänge entdecken und Neues hervorbringen. Wir können kreativ tätig werden und Kunst erschaffen. Wir können handwerklich Faszinierendes aufbauen, das vorher nicht da war. Und wir sind als Mann und Frau daran beteiligt, wenn Gott neue Menschen entstehen lässt. Sie sind Teil des Schöpfungswunders. Gott vertraut Ihnen dieses Baby an und traut es Ihnen zu, diesen Menschen ins Leben zu begleiten. So wertgeachtet sind Sie in seinen Augen.

Gott möchte uns in seine Schöpferfreude hineinnehmen, die er bei der Erschaffung der Welt empfunden hat. Unser Mama-Glück ist ein Abglanz der Freude Gottes, die er über jeden einzelnen Menschen auf der ganzen Welt empfindet – egal, ob er in Papua-Neuguinea oder am nördlichen Polarkreis geboren wurde. So wie jedes Baby auf der Welt schaut Gott auch Ihr Kind mit seinen liebevollen Augen an und spricht ihm zu: „Dich habe ich gewollt – so wie du bist. Ich freue mich unbändig, dass du das Licht der Welt erblickt hast. Du sollst in Liebe und Geborgenheit

heranwachsen und diese Welt bereichern. Mit dir kommt etwas in die Welt, das vorher nicht da war. Du sollst etwas von meinem Wesen sichtbar machen. Du bist genau richtig und unschätzbar wertvoll.“

## „Sehr gut“

Egal, welche Schulnoten Ihr kleiner Sprössling später einmal nach Hause bringt – über seiner Existenz steht von Anfang an und unumstößlich das „Sehr gut“ des Schöpfers. Es ist sehr gut, dass es dieses Kind gibt. Es ist sehr gut, dass Sie die Mutter dieses Kindes sind. Es ist sehr gut, dass das Kind gerade in Ihre Familie hineingeboren wurde. Gott hat Gutes mit diesem kleinen Menschen vor – und mit Ihnen.

Ob Sie zu Tränen gerührt sind, wenn Sie Ihr Baby im Arm halten; ob Sie sich überfordert fühlen, wenn Sie die Verantwortung spüren; ob Sie sich wie in Trance vorkommen und noch gar nicht fassen können, was mit dieser neuen Dimension von Leben auf Sie zukommt; oder ob Sie vor lauter Müdigkeit gar nichts fühlen – denken Sie daran: Ihr Kind ist Gottes Idee. Und seine Ideen sind sehr gut.

Als Kinder zu Jesus gebracht wurden, hat er sie umarmt und gesegnet. Auch Sie dürfen Ihrem Kind den Segen Gottes zusprechen. Es ist nie zu früh, damit anzufangen. Sie können Ihrem Baby liebevoll die Hand auf den Kopf legen und ihm mit Bibelworten oder Gebetsworten Gottes Liebe und Nähe zusprechen. Wenn Sie immer wieder dieselben Worte verwenden, prägen sie sich in Ihr Herz ein. Und Ihr Baby wird sich an den vertrauten Klang der Worte gewöhnen. Obendrein wirkt Gottes Segen längst, bevor das Baby die Worte mit dem Verstand begreifen kann. So könnte ein Segensgebet lauten, das Sie regelmäßig, z.B. jeden Morgen, über Ihrem Baby beten:  
Der himmlische Vater segne und bewahre dich. Amen

