

5 Minuten Gott und ich

Kleine Auszeiten für
vielbeschäftigte Mamas



SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.



© 2025 SCM Verlag in der SCM Verlagsgruppe GmbH
Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen

Internet: www.scm-verlag.de; E-Mail: info@scm-verlag.de

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse folgender Ausgabe entnommen:

Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006
SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH Witten/Holzgerlingen
Weiter wurden verwendet:

Das Buch. Neues Testament, Psalmen, Sprichwörter –
übersetzt von Roland Werner © 2022 SCM R.Brockhaus
in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Holzgerlingen (DBU)

Gesamtgestaltung: Miriam Gamper-Brühl, www.3kreativ.de

Redaktion: Annegret Prause

Bildnachweis: Unsplash: Anshu-A, Tracey Hocking, Tatiana Briday,
Valentina Ivanova, Max di Capua, Samantha Gades, Annie Spratt

Druck und Verarbeitung: Finidr s.r.o.

Gedruckt in Tschechien

ISBN 978-3-7893-9932-9

Bestell-Nr. 629.932

Eine Einladung

Pausen sind wichtig, das wissen wir – zumindest theoretisch. Wir können auf Dauer nicht leben, arbeiten und unserem Alltag nachgehen, wenn wir uns nicht auch ausruhen und neue Kraft schöpfen.

Und nicht nur unser Körper braucht solche Zeiten zum Auftanken, sondern auch unsere Seele.

Aber ganz besonders als Mama sind Pausen rar gesät und oft kurz. Wenn im nächsten Augenblick schon wieder jemand nach einem ruft, reicht die Zeit oft nur für ein Stoßgebet.


Genau deshalb sind die Mini-Impulse in diesem Buch kurz und knapp.

Jede dieser kleinen Auszeiten mit Gott beginnt mit einem Bibelvers, gefolgt von einem kurzen Gedanken und einem Gebet, das gern durch eigene Worte ersetzt oder fortgeführt werden kann.

Diese Texte zu lesen, dauert weniger als 5 Minuten. Die Worte sind nur der Auftakt, ein Türöffner zum Innehalten. Sie dürfen noch eine Weile nachklingen. Und sie sind auch eine Einladung zum Hören: Spricht das Gelesene gerade in meinen Alltag? Bringt es etwas zum Klingen – oder gerade nicht? Begegnet es mir vielleicht im Laufe des Tages noch einmal?

Vor allem sind diese kleinen Impulse eine Erinnerung daran, dass Gott auch im chaotischsten und anstrengendsten Alltag gegenwärtig ist. Er hat immer Zeit für einen Kaffee oder ein Gespräch mit uns. Wir brauchen nicht mehr zu tun, als kurz innezuhalten. Und sei es nur für 5 Minuten oder für ein Stoßgebet ...





Doch der Herr sagte zu
ihr: »Meine liebe Marta,
du sorgst dich um so viele
Kleinigkeiten! Im Grunde
ist doch nur eines wirklich
wichtig. Maria hat erkannt,
was das ist – und ich werde
es ihr nicht nehmen.«

Lukas 10,41-42

Der Versuch, erst die halbe Welt in Ordnung zu bringen, bevor ich mich zu Jesu Füßen setzen kann, führt nur dazu, dass ich nie zu ihm komme.

Magnus Malm



GEBET

Vater im Himmel, mitten im Alltag, im Unfertigen,
in allen Aufgaben und Anforderungen
möchte ich mich zu dir setzen und Zeit in deiner
Gegenwart verbringen.
Hilf mir dabei, jetzt ruhig zu werden
und auf dich zu hören.

Gott, der in
euch mit seiner
guten Arbeit
angefangen
hat, wird sie
auch zu einem
guten Abschluss
bringen.

Philipper 1,6 (DBU)

Unser Problem liegt weniger darin, dass wir uns selbst unterschätzen, als vielmehr darin, dass wir Gott unterschätzen. Wenn wir einfach darauf vertrauen, dass Gott uns für die Aufgabe, die er uns gegeben hat, auch die nötigen Fähigkeiten schenkt, kann der Stress uns längst nicht mehr so viel anhaben.

Richard Flourney



GEBET

Gott, du bist da. Deine Gegenwart umhüllt und durchdringt mich wie die Luft, die ich atme.
Du hast mich mit allem ausgestattet, was ich brauche.
Ich vertraue auf dich und darauf, dass du mir die Kraft und die Fähigkeiten schenkst, die ich für die Anforderung dieses Tages brauche.