

Dorothee Rabis &
Lisa-Felicitas Morgen

Mama sein
UND SO VIEL MEHR!

Wie du im Familienalltag du selbst bleibst

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.



Die Bibelzitate wurden, wenn nicht anders vermerkt, der folgenden Übersetzung entnommen:

Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Witten/Holzgerlingen (NL)

Copyright © 2025 Gerth Medien
in der SCM Verlagsgruppe GmbH,
Berliner Ring 62, 35576 Wetzlar

1. Auflage 2025
Bestell-Nr. 821093
ISBN 978-3-98695-093-4

Umschlaggestaltung: Maren Habla
Umschlagillustration: Shutterstock, Valenty
Satz: satz-bau Leingärtner, Nabburg
Druck und Verarbeitung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany

www.gerth.de

Inhalt



Mama sein	7
Für die Fürsorge verantwortlich sein	13
Blick in die Geschichte	18
Die Witwe von Zarpät	21
Haushälterin sein	27
Wer denkt was? Wer macht was?	30
Marta	34
Krankenpflegerin sein	41
Kleine Kraftquellen	45
Die Kraftampel	50
(Ehe-)Partnerin sein	57
Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg	62
Biblische Paare als Eltern	66
Freizeitgestalterin sein	71
Kinderbetreuung weltweit	75
Alles hat seine Zeit	77

Berufstätig sein	85
Erwerbstätige Mütter in Zahlen	89
Beruf als Berufung?	92
Für die Finanzen verantwortlich sein	99
Kleine Psychologie des Neids	104
Frauen und Geld in der Bibel	109
Tochter sein	115
Prägungen	119
Eva – Mama sein ohne eigene Mutter	122
Engagiert sein	127
Sicherheit und Bedeutung finden	130
Hannah	132
Freundin sein	137
Mütter erzählen	140
Gedanken zum Abschluss – Ein Blick zurück	151
Literaturnachweise	155

Für die Fürsorge verantwortlich sein



Im Geburtsvorbereitungskurs wurden wir gefragt, auf was wir uns bei unserem Kind am meisten freuen. Mein erster Gedanke war: „Dass mein Kind zu mir kommt, wenn es Trost oder Unterstützung braucht.“

Dorothee

Charaktereigenschaften wie Fürsorglichkeit und Verantwortungsbewusstsein, aber auch die Fähigkeit, eigene Bedürfnisse zurückzustellen, werden häufig ganz selbstverständlich Frauen zugeschrieben. Frauen ordnen sich diese Eigenschaften auch selbst zu oder stellen sie ganz oben auf die Liste der Eigenschaften, die eine Mama besitzen muss. Aus diesem Grund wird die Fürsorge oft wie selbstverständlich von Müttern übernommen. Laut den Angaben des statistischen Bundesamts erledigen in Deutschland tatsächlich die Mütter den Großteil der Care-Arbeit, siehe Anmerkung 14.

Bei der Fürsorge steht das Kümmern im Mittelpunkt. Man spricht in diesem Zusammenhang auch von der sogenannten *Care-Arbeit* (engl. care = pflegen), die in erster Linie die praktischen Handgriffe umfasst. Das geht mit Anziehen, Windelnwechseln und Stillen beziehungsweise Fläschchenmachen los, später wird der Brei gekocht oder das Gemüse gedünstet. Dazu kommt die Körperpflege mit Baden, Nägel-

schneiden oder der Besuch beim Frisör. Auch Termine beim Arzt zählen dazu, zudem werden auf unzähligen Flohmärkten und im Internet passendes Spielzeug und Kleidung in der nächsten Größe gesucht. Abends werden Zähne nachgeputzt und ein Gutenachtlied gesungen.

Einen Teil der Care-Arbeit bemerkt das Kind unmittelbar, zum Beispiel wenn es ums Haarewaschen geht. Andere Aufgaben geschehen eher im Hintergrund, wie das Besorgen neuer Windeln oder das Achten auf eine gesunde Ernährung. Mit zunehmendem Alter der Kinder verändert sich auch die Art der Fürsorge, denn die Kinder werden selbstständiger und brauchen bei den täglichen Aufgaben immer weniger Hilfe. Sie essen selbst und ziehen sich irgendwann auch allein an. In der Grundschulzeit besteht das Kümmern dann zum Beispiel aus dem gemeinsamen Packen der Schultasche oder im Organisieren der Freundesbesuche und irgendwann werden sich die Kinder immer mehr selbst versorgen und ihr Leben allein organisieren können.

Aber die Aufgaben der Fürsorgenden bestehen nicht nur aus der Pflege der Kinder, es geht hierbei auch um die emotionale Fürsorge. Dazu zählen Dinge wie Zuhören, Kuscheln und das Ernstnehmen und Begleiten der kindlichen Gefühle. Diese Art der Fürsorge bleibt oft länger bestehen und ist nicht minder wichtig.

Babys werden von Anfang an geherzt, gekuschelt und gestreichelt. Je älter die Kinder werden, umso autonomer bewegen sie sich, und doch kommen sie meist abends zum gemeinsamen Lesen auf Mamas Schoß gekrabbelt oder fordern das Kuscheln beim Zubettgehen ein.

Einen großen Bereich nimmt besonders bei kleinen Kindern das Trösten ein. In den ersten Lebensjahren haben die kleinen Wesen sehr damit zu tun, ihre eigenen Gefühle zu verstehen, und sie erleben noch häufig, wie ihnen etwas

nicht gleich gelingt, und sie frustriert. Sie sind darum oft sogar mehrmals am Tag tief verzweifelt und suchen Trost und Halt bei ihrer Mama. In den meisten Fällen ist diese Traurigkeit jedoch in wenigen Minuten wieder vergessen. Besonders bei älteren Kindern ist das Zuhören und Verstehen ihrer Gedanken, Probleme und Sorgen ein ganz großer Punkt in der Fürsorge. Die Zeit, die bei Babys für praktische Handgriffe wie Wickeln und Füttern aufgewendet wird, wird jetzt konzentrierter in gemeinsamen Gesprächen oder Unternehmungen eingesetzt.

Zum Kümmern um die emotionale Gesundheit des Kindes gehört zudem der Schutz der Kinderseele. Mamas wissen meist recht genau, was sie ihren Kindern zutrauen, aber auch zumuten können. Sie spüren, ob ein Kind schon allein beim Sportkurs bleiben kann oder ob es noch Mama in der Nähe wissen muss. Zudem gibt es gesetzliche Regelungen wie die Altersempfehlung bei Filmen oder verpflichtende Vorsorgeuntersuchungen beim Kinderarzt, die ebenfalls einen Teil zur (emotionalen) Gesundheit des Kindes und damit zur Fürsorge beitragen.

Hin und wieder fallen Kinder in ihrem Verhalten urplötzlich ein paar Jahre zurück und möchten sich zum Beispiel doch nicht allein anziehen. In diesen Momenten holen sie sich Zuwendung durch die Hilfestellung der Mama und genießen das Umsorgtwerden besonders. Dieses Phänomen tritt meist auf, wenn sich der Alltag gerade verändert, beispielsweise durch den Start in der Kita oder wenn der nächste Entwicklungsschritt ansteht. In diesen Situationen zeigt sich, wie die praktische und die emotionale Versorgung miteinander verknüpft sind. Die Kinder brauchen sowohl die Versorgung ihres Körpers mit Nahrung und guter Hygiene als auch das Kümmern um ihre Seele durch liebevolle Zuwendung.

Zur Fürsorge gehört zudem der große Bereich der Erziehung. Hier geht es zuerst darum zu entscheiden, mit welchen Werten die Kinder aufwachsen sollen. Diese werden dann im alltäglichen Leben über gute Gewohnheiten trainiert und vermittelt. Dafür müssen Grenzen gesetzt und Regeln aufgestellt werden, die natürlich auch ausgereizt und mit zunehmendem Alter des Kindes neu definiert werden. Diese Fürsorge umfasst somit die volle Bandbreite vom Händewaschen nach dem Essen über höfliche Umgangsformen bis hin zu abstrakten Dingen wie dem Einsetzen für Schwächere. Erziehung überschneidet sich also mit emotionaler Fürsorge, denn sie gelingt mit Zuwendung und Verständnis und fällt darum ebenfalls häufig zum Großteil in den Aufgabenbereich der Mama. Ergänzend dazu wird ebenfalls die religiöse Erziehung oft von Mamas übernommen. Sie beten eher mit den Kindern, gestalten den Kindergottesdienst oder lesen ihnen aus der Kinderbibel vor.

Für all diese eben aufgeführten Dinge sind die am Anfang genannten Eigenschaften der Mütter gut und wichtig. Doch wie verhält es sich, wenn eine Mama genau diese Eigenschaften nicht in dem Maß besitzt, wie es von ihr erwartet wird? Wie gestaltet sich das Mamasein bei einer schweren Krankheit der Mutter, die ihre Kapazität, fürsorglich zu sein, sehr einschränkt? Oder was passiert ganz konkret, wenn zum Beispiel eine Mama während einer erneuten Schwangerschaft nicht aufstehen darf? Auch ein Schreibaby kann eine Mutter an die Grenzen ihrer Kraft bringen und sie an ihren Fähigkeiten als Mutter zweifeln lassen.

Die Mutter als Fürsorgetragende ist ein zentraler Aspekt im Verständnis der meisten Menschen von der Mutterrolle – insbesondere, solange Kinder noch sehr klein sind. Mit der dramatischen Konsequenz, dass eine Mama, die sich nicht

im vollen Umfang um ihre Kinder kümmern kann, oft ihre gesamte Eignung als Mama infrage stellt.

Ich (Dorothee) habe im ersten Coronalockdown eine Depression entwickelt. Ich war 14 bis 16 Stunden am Tag mit nichts anderem beschäftigt, als meine Kinder zu versorgen, und rotierte zwischen Wickeln, Anziehen, Essenzubereiten, Spaziergehen, Kochen, Mittagsschlafbegleitung, Kinderbeschäftigung und Stillen hin und her. Mein Mann half mir neben seinem Vollzeitjob, wo er konnte, trotzdem bin ich nie zur Ruhe gekommen und konnte nicht ausreichend auf tanken. Nach ein paar Wochen kam ich an einen Punkt, wo nichts mehr ging. Mir fehlte sogar die Kraft, die Kinder für den Tag fertig zu machen. Wenn ich daran dachte, sie für das Rausgehen anzuziehen, entstand folgende Liste in meinem Kopf. Solche Listen sind ein typisches Symptom für Überlastung:

- » Der Große braucht Socken, eine rechte und eine linke, die muss ich aus dem Schrank holen, dazu muss ich ins Kinderzimmer gehen,
- » eine Hose für draußen, die muss ich auch noch holen,
- » einen rechten Schuh,
- » den passenden linken Schuh,
- » eine Jacke, die nicht zu warm oder zu kalt ist,
- » eine Mütze, die nicht zu warm und zu kalt ist,
- » einen Schal, der nicht angesabbert wurde,
- » wenn ich alles habe, muss ich ihm zuerst die Socken anziehen,
- » und so weiter

Jetzt, da es mir wieder besser geht, arbeite ich diese Liste automatisch und fast nebenbei ab. Aber unter der Krankheit war jeder Handgriff ein eigener Denkprozess, wodurch

alltägliche Aufgaben unglaublich groß und schwer erschienen. Die Folge war logischerweise, dass ich mich der Versorgung meiner Kinder nicht mehr gewachsen gefühlt habe. Und weil ich selbst meine Kraftreserven nicht auffüllen konnte, fehlten mir bald die Ressourcen, um meine Jungs emotional zu versorgen.

Ich hatte nichts weiterzugeben, habe nur noch funktioniert, und selbst das nicht mehr so richtig – so hatte ich mir das Mamasein nicht vorgestellt. Mein Glück in dieser Situation war, dass eine Freundin meine Symptome nur durch ein Telefonat erkannt und mich zu einem Arzt geschickt hat. Dort konnte man mir auch recht schnell Hilfe vermitteln.

Nach der Diagnose haben wir einige Abläufe in unserem Alltag verändert, mein Mann ist zum Beispiel ins Homeoffice gegangen. Auch wenn er im Homeoffice an dieselben Arbeitszeiten wie im Büro gebunden war, konnte ich doch zumindest ab und an ein Kind zu ihm bringen oder er hat die Jungs morgens mit angezogen und versorgt. Ich konnte ihm einen Teil der Care-Arbeit abgeben und war dadurch mehr Mama als vorher, weil ich mit dem Herzen wieder besser dabei sein konnte.

BLICK IN DIE GESCHICHTE

Bereits seit vielen Jahrtausenden kümmern sich Mamas um Kinder und *Haushalt*. Was genau darunter zu verstehen ist, sah je nach Epoche und Lebensweise der Familie ganz anders aus.

Familien lebten viele Jahrhunderte als Großfamilie zusammen, sodass sich mehrere Generationen einen Wohnort teilten, der in der Regel auch ihr Arbeitsplatz war. Die meisten Menschen waren in der Landwirtschaft tätig und

selbst Stadtbewohner hatten eigenes Land, um sich mit alltäglichen Dingen zu versorgen. Da Feldarbeit anstrengende körperliche Arbeit war, wurde sie von den jungen Menschen übernommen.

Ohne Elektrizität verlangte auch Hausarbeit mehr körperlichen Einsatz und lag somit ebenfalls im Verantwortungsbereich der jungen, kräftigen Frauen und Männer. Viele Dinge des täglichen Gebrauchs wurden selbst produziert, seien es Lebensmittel, Kleidung oder Geschirr. Die Betreuung der Kinder fand durch die Ältesten der Familie im Familienverband statt. Dadurch waren die Grenzen zwischen Haushalt, Kindererziehung und dem Leisten eines wirtschaftlichen Beitrags zum Unterhalt der Familie nicht voneinander zu trennen.

Als sich immer mehr Menschen in Städten niederließen, lösten sich die Großfamilien auf, auch wenn noch immer mehrere Generationen in einem Haushalt wohnten. Für arme Familien stand dann das Überleben an erster Stelle. Kleine Kinder waren oft eine Last, die es zu versorgen galt. Gleichzeitig waren Kinder wichtig, da sie als Erwachsene wiederum die Versorgung der Eltern im Alter absichern mussten.

Der Umgang mit Kindern in harten Zeiten war nicht besonders liebevoll und die Kindersterblichkeit war sehr hoch. Außerdem halfen die Kinder von Anfang an überall mit und verdienten sich so ihre Anerkennung. Die Müttersterblichkeit war damals ebenfalls sehr hoch, sodass Kinder häufig mit Stiefmüttern aufwuchsen. Witwer heirateten schnell wieder, um die Versorgung der Familie zu sichern.

Der Alltag adliger Mütter stellte sich dagegen ganz anders dar, denn adlige Frauen hatten viele gesellschaftliche Pflichten und Kinder störten bei Festen und streng protokollierten Empfängen. Diese Kinder wurden von Geburt an

fremdbetreut und hatten ein sehr distanzierendes Verhältnis zu ihren Eltern. Eine engere Verbindung hingegen hatten diese Kinder zu ihren Ammen. Diese übernahmen das Stillen der Kleinkinder und sicherten neben einem Teil der Betreuung außerdem das Überleben des Säuglings, sollte dessen Mutter sterben.

Das Ideal der fürsorgenden Mutter, wie im ersten Teil des Kapitels beschrieben, gibt es erst seit dem Erstarken des Bürgertums, also etwa seit dem 19. Jahrhundert. In dieser Zeit konnten Männer ohne Adelstitel erstmals hohe Positionen in Politik und Wirtschaft erreichen und wurden entsprechend bezahlt. Mit zunehmendem Wohlstand wurde die Rolle der Frau zu einem Sinnbild für die Höhe des Einkommens eines Mannes: Ging sie nicht arbeiten, sondern betreute stattdessen ausschließlich Haushalt und Kinder, hatte der Mann eine sehr gute Arbeitsstelle. Das Gehalt des Mannes entschied zudem darüber, wie viele Hausangestellte der Frau zur Seite standen und wie viel Zeit sie wohltätigen Zwecken widmen konnte. Ganz anders erging es Alleinerziehenden: Deren Kinder wurden oft zu Verwandten gegeben, damit die Mutter die finanzielle Versorgung übernehmen konnte.

Das Bild der Frau als *Hausfrau und Mutter* wurde während des Nationalsozialismus noch stärker in der Gesellschaft verankert. Frauen sollten möglichst viele Kinder bekommen und sie in der nötigen politischen Ausrichtung und mit der entsprechenden Härte erziehen. Nach dem Ende des Zweiten Weltkriegs fehlten Haushaltshilfen und es gab auch nur wenig hilfreiche Haushaltsgeräte, sodass Hausarbeit und Kinderversorgung schwere körperliche Arbeit bedeuteten. Frauen waren oft alleinerziehend und übernahmen zudem viele Aufgaben, die zuvor von Männern erledigt worden waren (Stichwort: Trümmerfrauen während des Wiederaufbaus).

In den darauffolgenden Jahrzehnten war Deutschland geteilt in die Bundesrepublik Deutschland und die Deutsche Demokratische Republik. Die unterschiedliche politische Ausrichtung der Länder hatte auch Einfluss auf die Art, wie die Mutterrolle gesehen und gelebt wurde. Diese Unterschiede prägen unsere Generation noch immer, darum gehen wir in dem Kapitel „Tochter sein“ konkreter auf diese Zeit ein.

Nach der Wiedervereinigung wurden gemeinsame Gesetze für die beiden ehemals getrennten Staaten formuliert, darunter auch das heute noch gültige Gesetz über die Fürsorge von Kindern. In diesem Gesetz findet sich allerdings nichts zur Rolle der Mutter, sondern hier wird klar von der Fürsorge als Aufgabe beider Eltern gesprochen.

*Sozialgesetzbuch (SGB) – Achtes Buch (VIII) – Kinder- und Jugendhilfe – (Artikel 1 des Gesetzes v. 26. Juni 1990, BGBl. I S. 1163)
§ 1 Recht auf Erziehung, Elternverantwortung, Jugendhilfe*

(1) Jeder junge Mensch hat ein Recht auf Förderung seiner Entwicklung und auf Erziehung zu einer selbstbestimmten, eigenverantwortlichen und gemeinschaftsfähigen Persönlichkeit.

(2) Pflege und Erziehung der Kinder sind das natürliche Recht der Eltern und die zuvörderst ihnen obliegende Pflicht. Über ihre Betätigung wacht die staatliche Gemeinschaft.

BLICK IN DIE BIBEL: DIE WITWE VON ZARPAT

Die folgende Geschichte handelt von einer Frau, die ihren Ehemann verloren hat und die sich während einer Hungersnot allein um ihren Sohn kümmert. Im heutigen Sprachgebrauch würde man von dieser Frau nicht zuerst als Witwe

sprechen, sondern von einer alleinerziehenden Mama in großen finanziellen Schwierigkeiten.

Sie war bei der Unterhaltung ihres Lebens auf sich allein gestellt und lebte von dem, was sie neben der Versorgung ihres Haushalts und ihres Kindes noch dazuverdienen konnte. Dazu kam die andauernde Dürre, sodass es keinerlei bezahlbare Lebensmittel mehr gab. Sie wird schon lange nichts Richtiges mehr gegessen oder sauberes Wasser getrunken, sich wegen des Wassermangels auch schon lange nicht mehr gewaschen haben und die Sorge um das Leben ihres Sohnes wird ihr den Schlaf geraubt haben. Sie hatte keinerlei Hoffnung auf Veränderung in ihrem Leben, kaum Hoffnung, diese Krise überhaupt zu überleben.

In dieser Situation kommt der Prophet Elia zu ihr und bittet sie um etwas zu essen, was damals für Reisende nicht unüblich war. Es verwundert also nicht, dass ihre Antwort fast zynisch ausfällt.

Doch sie antwortete: „So wahr der Herr, dein Gott, lebt, ich habe kein einziges Stück Brot mehr. Im Topf ist nur noch eine Handvoll Mehl und im Krug nur noch ein kleiner Rest Öl. Ich habe gerade ein paar Zweige gesammelt, um diese Mahlzeit zu bereiten für mich und meinen Sohn; wir werden essen und sterben.“ 1. Könige 17,12

Doch Elia sagte zu ihr: „Hab keine Angst! Geh und mach, was du gesagt hast, aber backe mir zuerst einen kleinen Laib Brot und bring ihn heraus. Dann backe für dich und deinen Sohn. Denn so spricht der Herr, der Gott Israels: ‚Das Mehl im Topf wird nicht aufgebraucht werden und das Öl im Krug nicht zur Neige gehen, bis zu dem Tag, an dem der Herr dem Land Regen schickt.‘“ 1. Könige 17,13-15

Sicher wird es kein Festschmaus gewesen sein, jeden Tag Brot und Öl zu essen. Aber es war in dieser Zeit ausreichend, ihnen das Überleben zu sichern, und wird schon deswegen das Köstlichste gewesen sein, was sie sich vorstellen konnten. So fasste sie wieder Lebensmut. Am Anfang noch zaghaft und immer in der Erwartung, dass die Versorgung wieder aufhören könnte, doch mit jedem neuen Tag mit mehr Zuversicht und vorsichtigem Optimismus. Doch dann kommt es noch schlimmer für sie.

Nachdem sie wieder auf ihr Überleben zu hoffen gewagt hat, wird ihr Sohn krank und stirbt trotz aller Mühen und Pflege. Er war ihr einziges Kind, zumindest soweit wir wissen. Er war also ihr Lebensinhalt, ihre Sicherheit und auch ihre Altersvorsorge. Denn eine Rente oder Pension gab es in dieser Zeit noch nicht und zurücklegen konnte sie durch die Dürre auch nichts.

Jetzt war sie allein, all ihre Mühen zur Rettung ihres Kindes in den letzten Monaten hatten sich nicht gelohnt. Was das für ein Gefühlschaos bei der Witwe ausgelöst haben mochte: Erst versorgt Gott sie und dann lässt er sie im Stich. Sie war irritiert von Gott, verzweifelt, traurig und wütend.

Da sagte sie zu Elia: „Mann Gottes, was habe ich mit dir zu schaffen? Bist du gekommen, um mich an meine Sünden zu erinnern und dann meinen Sohn zu töten?“

1. Könige 17,18

Ihre Wut richtet sich zuerst gegen die einzige Person, die in ihrer Nähe ist: Elia. Sie stellt ihm die Frage, die Menschen bei jedem Unglück beschäftigt: „Warum ist ausgerechnet mir das passiert?“ Im selben Atemzug beantwortet sie sich diese Frage selbst: Der Tod ihres Sohnes ist für sie eine Strafe Gottes für die Fehler, die sie im Leben gemacht hat. Sie sieht

Gott als lieblosen, rachsüchtigen Gott, der sich für ihren Alltag nicht interessiert.

Elia versucht sie nicht mit Erklärungen zu besänftigen. Auch verteidigt er Gott nicht, sondern nimmt sich der Situation an und gibt ihre Wut und ihre Fragen an Gott weiter, denn er ist selbst verwirrt. Er fragt sich, warum das Unglück gerade die Familie trifft, die nach Gottes Willen lebt und ihm Gutes tut.

Auch heute stellt sich diese Frage immer wieder, wenn liebe Menschen aus unserem Umfeld, unserer Familie oder der Gemeinde Schicksalsschläge erleiden. Wir wissen nicht, ob dieser Junge als Folge der Hungersnot erkrankt ist, ob er vielleicht eine versteckte chronische Krankheit hatte, die zu diesem Zeitpunkt sichtbar geworden ist, oder ob er durch die lange Hungerzeit zu schwach war, einen Infekt zu bewältigen. Aber was wir wissen, ist, dass Gott durch Elia vor Ort war und diesen Jungen zurück ins Leben geschickt hat.

Der Herr erhörte Elias Gebet, und das Leben kehrte in das Kind zurück, und es wurde wieder lebendig. Elia nahm es und trug es vom oberen Zimmer hinunter ins Haus und übergab es seiner Mutter. „Sieh, dein Sohn lebt!“, sagte er. Da sagte die Frau zu Elia: „Jetzt weiß ich bestimmt, dass du ein Mann Gottes bist und der Herr wahrhaftig durch dich spricht.“ 1. Könige 17,22-24

Was für ein großartiges Wunder! Gottes Eingreifen öffnet die Augen der Witwe für Gottes Gegenwart in ihrem Haus. Sie erlebt Gott als fürsorglich und an ihr interessiert, ihr Gottesbild wandelt sich komplett. Auch heute ist Gott durch seinen Heiligen Geist in uns und mit uns überall da, wo wir sind, und bei allem dabei, was wir tun. Er hat der Witwe durch Elia versprochen und sagt es auch dir zu:

„Meine Versorgung für dich steht, bis es wieder besser wird. Die Umstände werden sich zum Besseren ändern und du wirst neue Kraftquellen in deinem Leben finden, aus denen du schöpfen kannst. Aber bis dahin wird dir meine Versorgung genügen, sowohl für deinen Körper (Brot) als auch für deine Seele (Öl). Ich werde meine Versprechen halten.“ Nach Vers 14.

BLICK AUF MICH – TIPPS UND ANREGUNGEN

An manchen Tagen verliert man sich selbst bei all der Kinderversorgung so sehr aus dem Blick, dass man am Ende zwar völlig erschöpft ist, aber gar nicht mehr weiß, warum. An anderen Tagen ist man mit allem so beschäftigt, dass man die Frage „Wie geht es dir?“ nicht beantworten kann. Die folgenden Fragen können dabei helfen, sich selbst überhaupt wieder zu sehen und vielleicht mal eine Pause zu machen, auch wenn man vor lauter Adrenalin gar kein Bedürfnis danach verspürt.

- » Habe ich gut und genug geschlafen/gegessen/getrunken?
- » Hatte ich in den letzten Tagen genug Zeit für mich?
- » Habe oder bekomme ich bald meine Periode?
- » Habe ich eine emotional aufreibende Sache verarbeiten müssen?
- » Habe ich alle wichtigen Dinge erledigen und Termine einhalten können?
- » Gab es daneben Besonderheiten (Geburtstage, Besuche, ...)?
- » Brauche ich zusätzliche Hilfe bei meinen Aufgaben (Kinderbetreuung, Haushalt, Termine) oder weil jemand krank geworden ist?

Der Austausch mit anderen Mamas ist sehr wertvoll, sei es in einer Krabbelgruppe, einem Sportkurs oder bei gemeinsamen Spaziergängen. Dabei wird schnell klar, dass man mit den eigenen Sorgen und Nöten nicht allein ist, und der ein oder andere Kniff wird weitergegeben. Manchmal kann es allerdings auch zu viel des Guten sein. Verunsichern die Treffen mehr als dass sie helfen, sollte man eine Gruppe vielleicht auch wieder verlassen.

Fragen zum Weiterdenken:

- » Was macht für mich die Mutterrolle aus?
- » Welche Eigenschaften zeichnen mich als Mutter aus?
- » Wo liegen meine Stärken?
- » Welche Aufgaben erledige ich gerne, welche kosten mich viel Kraft?
- » Wo kann ich Unterstützung bei der Pflege meiner Kinder bekommen, wenn ich es selbst nicht schaffe?
Gibt es Selbsthilfegruppen in meiner Nähe? (Hebammen können da in der Regel gut Auskunft geben.)