

Katharina Gelke

# WUNDERBAR ECHT

**Atempausen für Mamas**

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 den folgenden Übersetzungen entnommen:

Gute Nachricht, © 1997 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart. (GNB)  
Hoffnung für alle®, Copyright © 1983, 1996, 2002 by Biblica, Inc.®.  
Verwendet mit freundlicher Genehmigung des Herausgebers Fontis –  
Brunner Basel. (Hfa)  
Neue Genfer Übersetzung – Neues Testament und Psalmen,  
Copyright © 2011 Genfer Bibelgesellschaft. (NGÜ)  
Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002  
und 2006 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH,  
Witten/Holzgerlingen. (NL)  
Willkommen daheim, © 2009 by Gerth Medien  
in der SCM Verlagsgruppe GmbH. (WD)

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

1. Auflage 2025  
Bestell-Nr. 821120  
ISBN 978-3-98695-120-7

Umschlaggestaltung: Hanni Plato unter Verwendung von Shutterstock  
Satz: satz-bau Leingärtner, Nabburg  
Druck und Verarbeitung: GGP Media GmbH Pößneck  
Printed in Germany

[www.gerth.de](http://www.gerth.de)

*Für Carlotta und Rafael*





## *Inhalt*

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| Vorwort                               | 9   |
| Ich bin ein Schwergewicht             | 15  |
| Ich bin hoffnungsvoll hilflos         | 21  |
| Ich bin Klebstoff                     | 29  |
| Ich bin liebende Konsequenz           | 35  |
| Ich bin kein Perfektionist            | 42  |
| Ich bin ein Actionheld                | 46  |
| Ich bin das Sprachrohr meines Herzens | 51  |
| Ich bin ein Läufer                    | 58  |
| Ich bin ein Genießer                  | 64  |
| Ich bin fantasievoll                  | 68  |
| Ich bin unvergleichlich               | 73  |
| Ich bin Poesie                        | 79  |
| Ich bin ein Echo vom Echo vom Echo    | 85  |
| Ich bin eine Wurzel                   | 90  |
| Ich bin eine Tänzerin                 | 95  |
| Ich bin bei dir, denn er ist bei mir  | 101 |



|                                 |         |
|---------------------------------|---------|
| Ich bin ein Investor            | 107     |
| Ich bin geborgen                | 111     |
| Ich bin ein Wanderer            | 115     |
| Ich bin ein Tretrollerfahrer    | 120     |
| Ich bin ein Strahlemann         | 126     |
| Ich bin fest gegründet          | 132     |
| Ich bin ein Co-Pilot            | 140     |
| Ich bin ein Brillenträger       | 147     |
| Ich bin die Hüterin der Schätze | 153     |
| <br>Kleines Nachwort            | <br>157 |





## Vorwort

Während meines Lehramtstudiums sprachen wir innerhalb eines Psychologieseminars über soziale Rollen. Dass meine Persönlichkeit wie eine Ansammlung unterschiedlicher Steinchen ist, die zusammengesetzt mich ergibt und mal der eine, mal der andere Teil dieses Mosaiks in den Vordergrund tritt, war mir längst bewusst. Denn schon in der Schulzeit nahm ich die verschiedenen Facetten beziehungsweise Rollen von mir wahr, die ich nicht etwa nur spielte, sondern je nach Setting tatsächlich war. So zeigte ich in der Schule eine andere Katharina als in der Gemeinde. Und war ich mit meiner kleinen Schwester zusammen, agierte ich auf andere Weise als in Gesellschaft meiner älteren. Ich war nicht dieselbe, wenn ich Tochter oder Freundin, Klassensprecherin oder Prüfling, Christin auf einer Jugendfreizeit oder Organisatorin des letzten Schultags der Oberstufe war.

Ich wusste, dass die Rollen, die alle zusammen mein



Ich ausmachten, unterschiedlich handelten, reagierten, priorisierten oder fühlten. Da ich mich schon sehr früh dafür entschied, meine Beziehung zu Gott, die Art und Weise, wie Jesus lebte, was er sagte, wie er mit Menschen umging und welche Werte die Bibel vermittelte, zu meinem Fundament zu machen, kam es in meiner Jugend zu nicht allzu großen Rollenkonflikten. Ein solides Fundament trägt, egal, auf welcher Bühne man gerade unterwegs ist, und dennoch ist die Frage danach, wer ich eigentlich bin, eine ordentliche Herausforderung.

Mit der Zeit kamen noch viele weitere Rollen dazu. Plötzlich war ich Studentin, Aushilfskraft, Ehefrau, Gemeindeführerin, später Lehrerin, aber immer noch Tochter, Schwester, Freundin und dann auf einmal Mutter. Ich denke, nichts, aber auch gar nichts hat mein Leben so verändert, wie der Moment, als aus mir eine Mutter wurde.

Natürlich war ich nicht unvorbereitet. Ich hatte Listen in meinem Kopf von dem angelegt, was ich will und was auf gar keinen Fall, hatte unsere Wohnung entsprechend angepasst, einen Geburtsvorbereitungskurs besucht, mir unzählige Geschichten von gestandenen Müttern erzählen lassen, auf Kinder von Freunden aufgepasst, schon mal eine Windel gewechselt und mir vertrauensvoll zugesprochen, dass mein Mutterinstinkt schon

anspringen würde, sobald es losgehen sollte. Und dennoch begriff ich es erst, als ich schon mittendrin war, in all dieser Schönheit und all dieser Wucht. Plötzlich spürte ich ungeahntes Glück und nie da gewesene Angst. Ich fühlte mich beschenkt und gleichermaßen beraubt. Ich sah mich zu allem fähig und gleichzeitig so kraftlos und ausgelaugt. Ich war keinen Augenblick allein und dennoch irgendwie einsam.

Als ich meinen kleinen Sohn eines Morgens durch unser Wohnviertel schob, hielt auf einmal ein Auto neben mir, die Scheibe ging herunter und eine unbekannte Frau fragte: „Na, musst du auch allein schieben?“

Sie wohnte gleich um die Ecke, und ab diesem Tag trafen wir zwei uns öfter, um mit unseren Babys die frische Luft zu genießen. Dieser Moment war eine der Initialzündungen, die ich brauchte, um eine Freundin zu fragen, ob sie mit mir „was für Mamas“ ins Leben rufen möchte.

Ein anderer Impuls lag schon viele Jahre zurück. In einer Leitungskreissitzung unserer Kirche wurden wir aufgefordert, über die Zehn Gebote nachzudenken und darauf zu achten, welches uns besonders anspränge. Darüber musste ich nicht lange meditieren. Es war: *Ehre Vater und Mutter*. Gibt es ein Gebot, das schwieriger sein könnte?



Ich liebe meine Eltern. Das tue ich wirklich, und ich weiß, was ich ihnen verdanke, aber manchmal machen sie es mir so schwer! Diese Situation ploppte als junge Mama plötzlich wieder bei mir auf, und ich fragte mich, welche Kämpfe meine Kinder eines Tages meinetwegen ausfechten müssten, und ob ich irgendetwas machen könnte, damit dieses Gebot ihnen später nicht wie eine Bürde vorkommen würde. Darüber wollte ich gern mit anderen Frauen nachdenken. Doch erst Jahre später begriff ich, dass dieses Gebot an uns nie als Bürde gemeint war. Es liegt ein Segen darin, die Menschen mit einem dankbaren Blick zu betrachten, die uns das Leben gegeben haben. Und ja, in einigen Punkten braucht es Vergebung. Doch Dankbarkeit und Vergebungsbereitschaft sind der gute Nährboden für ein gesundes Leben.

Meine Freundin, damals selbst frischgebackene Mami, war sofort bereit, mit mir ein Angebot für Mütter auf die Beine zu stellen. Wir wollten Frauen zusammenbringen, die in ähnlicher Situation waren wie wir, also schwanger oder bereits Mutter, auf einem emotionalen Schleudersitz festgeschnallt und bedürftig nach Begegnung. Schnell war das Konzept kreiert: Einmal im Monat wollten wir zum Frühstück in unsere Kirche einladen, die uns die nötigen Brötchen und Getränke sponserte. Alles andere brächten die Mütter mit. Für die Kleinen

sollte es einen Platz zum Spielen geben und ansonsten stünden die Frauen im Mittelpunkt. Neben dem gemeinsamen Essen würden wir kleine Impulsreferate für die gemeinsamen Gespräche geben und auch davon erzählen, wie wir unser Leben mit Gott zu meistern versuchen. Die *Milchbar* war geboren.

Die *Milchbar* sollte keine Krabbelgruppe sein, sondern ein Ort für (angehende) Mütter, an dem sie sich austauschen, erbauen, kennenlernen und geborgen fühlen durften. In der ersten Runde hielten wir unsere kleinen Referate. Als ich dann in meiner zweiten Elternzeit die *Milchbar* wieder aufleben ließ, begann ich, Texte zu schreiben, die ich vollständig ausformulierte und den Frauen vorlas. Bei einigen orientierte ich mich an Müttern, über die in der Bibel berichtet wird, aber meistens griff ich voll hinein ins eigene Leben, denn ich spürte das Anliegen, meine Erfahrungen zu teilen und meinen Gott vorzustellen, der lebendig ist, relevant und alltags-tauglich.

So entstand eine Reihe von *Ich bin ...* Texten, die sich nun in diesem Büchlein wiederfinden. Die Überschrift „*Ich bin ...*“ steht dabei jedoch nicht nur für mich, Katharina, sondern für jede Frau, die sich mit meinen Worten identifizieren kann oder es braucht, sich in der Masse der Rollen, die sie meistern muss, nicht aus den

Augen zu verlieren. Ich hoffe, dass meine Worte ihre Kraft nicht verloren haben und dich, liebe Leserin, ermutigen, dich nachdenklich zurücklassen und dir zuflüstern, wer du bist und was in dir steckt.



## *Ich bin ein Schwergewicht*

Ich nehme euch mit ins Ägypten längst vergessener Zeiten. Die Ägypter waren ein mächtiges Volk, niemand konnte und sollte sich ihnen in den Weg stellen, schon gar nicht dieses unbedeutende Volk der Hebräer, das sie sich als Sklaven hielten. Doch dieses Volk wurde größer und der Pharao begann, sich Sorgen zu machen. Also befahl er den Hebammen, die Geburten so ausgehen zu lassen, dass die hebräischen Frauen dachten, sie hätten eine Totgeburt erlitten. Doch zum Glück gab es noch einen Funken Gottesfurcht in dem Land und die Hebammen verweigerten diesen Befehl. Sie meinten, die hebräischen Frauen seien stärker als die ägyptischen, und so käme es, dass das Baby bereits geboren wäre, bevor die Hebamme die werdende Mutter erreicht hätte. Da schmiedete der Pharao einen neuen Plan und gab den Befehl, die Babys der Sklaven zu töten.

Jochebed, eine der hebräischen Sklavinnen, bekam ihr drittes Kind. Einige Wochen versuchte sie, es versteckt

zu halten, aber irgendwann gelang es ihr nicht mehr, und so legte sie ihr Baby in ein Körbchen und setzte es auf einem Fluss aus, mit dem Glauben und der Hoffnung, Gott würde sich um ihren Sohn kümmern.

Das Körbchen schwamm den Fluss hinab und landete an der Stelle, an der die Tochter des Pharaos gerade ein Bad nahm. Weil das Baby wohl äußerst reizend anzusehen war, beschloss die Königstochter, es aufzunehmen. Die Schwester des Kleinen, die dem Körbchen stromabwärts gefolgt war, hatte die ganze Szene beobachtet. Und so sprang sie hervor und bot an, eine passende Amme für das Baby aufzutreiben, wodurch die leibliche Mutter hauptberuflich zur Milchbar wurde.

Jochebed stillte ihren Sohn, und als er entwöhnt war, brachte sie ihn zur Tochter des Pharaos. So konnte sie sich nur eine kurze Zeit um ihren Sohn kümmern, vielleicht so lange, wie wir heutzutage in Elternzeit sind, aber sie konnte ihn retten. Die Vorstellung, ich hätte eins meiner Kinder nur für die ersten Monate ihres Lebens bei mir gehabt, bricht mir das Herz.

Ich male mir aus, wie ich mich mit Haut und Haaren meinem Kind hingebe, und dann bleibt mir nichts anderes übrig, als es sein restliches Leben nur noch von fernster Ferne zu betrachten. Auch wenn es mir gelingen sollte, ab und zu eine Geschichte über ihn aufzuschnappen oder

Jahre später ein Foto von ihm zu ergattern, bin ich diesem schönen Menschen, den ich über alles liebe, irgendwann völlig fremd geworden. Nur die Aussicht, meinem Kind das Leben retten zu können, würde mich dazu veranlassen, es wegzugeben.

Über Jochebed und die Adoptivmutter des Kleinen wissen wir nicht viel. Man kann nicht sagen, ob ihn beide gleichermaßen geliebt haben. Interessant ist jedoch, dass aus dem Baby ein Mann wurde, dessen Namen man heute in der ganzen Welt kennt: Mose. Die ersten fünf Bücher des Alten Testaments tragen seinen Namen und noch heute wird seine Lebensgeschichte in vielen Ländern der Erde erzählt. Mose wuchs im Luxus des ägyptischen Palastes auf und doch zog es ihn später zurück zu seinen eigentlichen Wurzeln. Er war es, der viele Jahre darauf die Hebräer aus der Sklaverei führte.

Es gibt diese wunderbare Buchreihe *Little People, Big Dreams*. Künstlerisch illustriert und kindgerecht aufgearbeitet werden die Geschichten von bildlich gesprochen kleinen Menschen erzählt, die in ihrem Leben etwas Großes erreicht haben. Nicht weil es ihnen geschenkt wurde, sondern weil sie ihrem inneren Drängen nicht widerstanden und für ihren Traum alles gegeben haben. Moses Geschichte würde in diese Reihe

gut hineinpassen, obwohl er gar nicht so einen großen Traum für sein Leben hatte – Gott jedoch schon.

Doch kommen wir zurück zu seiner Mutter. Mir stellt sich die folgende Frage: Wie wichtig war für das kleine Baby Mose dieses erste Jahr bei seiner Mutter? Zunächst war sie schließlich lediglich eine bezahlte Versorgungsstation. Jede Mama kennt dieses Gefühl. Der eigene Körper gehört einem nicht mehr selbst. Man ist nur noch Milchbar oder steht als Barkeeper hinter dem Tresen und mixt zu allen Tag- und Nachtzeiten lebenserhaltende Cocktails. Schlaf kommt zu kurz, die Nerven liegen blank. Das süße Kuschelkind entpuppt sich als hungriger Dauerquälgeist, den man – zum Glück – über alles liebt.

Ich bin mir sicher, Jochebed hat ihrem Baby in dieser kurzen Zeit sicherlich noch mehr als nur Nahrung gegeben – Wärme, Liebe, Geborgenheit und Identität. Jeder Augenblick mit ihrem Baby war ein weiterer geschenkter Moment. Wenn auch nur auf Zeit, dieser kleine Wurm gehörte zu ihr. Der Name *Jochebed* bedeutet „JHWH ist Gewichtigkeit“\*. Als hätte Mose diese Botschaft mit der Muttermilch aufgesogen, wird er in seinem späteren

---

\* JHWH ist der unvokalisierte Eigenname Gottes. Der Name Jochebed kann auch als JHWH ist Ehre übersetzt werden.

Leben alles geben, damit der Gott seiner Mutter die absolut oberste Priorität hat.

Aber ich denke, auch Jochebed hatte für Mose Gewicht. Genau darum geht es beim Muttersein. Die körperliche Versorgung steht auf der einen Seite und auf der anderen die Grundsteinlegung für alles, was später kommt. Wir als Mütter haben dabei Gewicht! Auch auf den Rippen, aber dagegen gibt es Sport. Bei der anderen Gewichtigkeit sollte man nichts dagegen, sondern alles dafür tun.

Das klingt jetzt sicherlich nach einer schweren Last, die man auch noch stemmen muss. Doch keine Angst, es ist ganz leicht, du machst es bereits: Einfach da sein. Dein Baby braucht deine Stimme, deinen Körper, deinen Geruch in der Nase, deine Hand auf dem Bauch, deinen Kuss auf der Wange. „Jochebedsein“ ist keine Last, die schwer auf deinen Schultern liegt, sondern Teil deiner Berufung, für den Gott dir alles mitgegeben hat, damit du diese Aufgabe meisterst: deine Mutterliebe. Es ist unglaublich, was diese Liebe manchmal alles kompensiert und gleichzeitig wachsen lässt.

Ich bin mir sicher, Jochebed hat das Aufwachsen ihres Sohnes aus der Ferne beobachtet und ihn Tag für Tag in ihre Gebete miteingeschlossen. Ich will uns ermutigen, es ihr gleichzutun. Treten wir als Bittsteller unserer

Kinder vor Gott. Beten wir jetzt schon dafür, dass sie gute Freunde finden, Partner, die sie lieben und unterstützen. Dass sie entdecken, welches Potenzial in ihnen steckt, und dass sie begreifen, dass sie wertvoll sind und gewollt und gewichtig.