

GOTTES FRIEDE

FÜR DAS MUTTERHERZ



CMV

SARA WALLACE

*Originally published in English in the U.S.A. under the title:
Created to care: God's truth for anxious moms
Copyright © 2019 by Sara Wallace. All rights reserved.*

*German edition © 2026 by Christlicher Missionsverlag e.V. (CMV)
with permission of Presbyterian and Reformed Publishing Company,
Phillipsburg, New Jersey, USA.*

All rights reserved.

Hinweis zu den Bibelzitaten: Falls nicht anders vermerkt, wurde die
Übersetzung „Schlachter 2000“ verwendet.

ISBN: 978-3-86701-360-4
CMV-Bestellnummer: 701.360

© 2026: Christlicher Missionsverlag e.V., Bielefeld
Übersetzung: Heinrich Töws
Gesamtgestaltung: CMV
Printed in EU

Inhaltsverzeichnis

Einleitung: Programmiert auf Sorgenmachen? 7

Teil 1: Die Mutterschaft Gott anvertrauen

1. Gottes Friede für die Mutterschuld 13

2. Gottes Friede für die erschöpfte Mutter 27

3. Gottes Friede in der Priorisierung: Gott, Ehe, Kinder 39

4. Gottes Friede in der Priorisierung: Zuhause, Gemeinde und ich
selbst 57

5. Gottes Friede angesichts von Kritik 69

Teil 2: Die Kinder Gott anvertrauen

6. Gottes Friede im Loslassen 85

7. Gottes Friede in der Erziehung 99

8. Gottes Friede im Beschützen der Kinder 111

9. Gottes Friede im Blick auf die Erlösung der Kinder 123

10. Gottes Friede bei der Vorbereitung der Kinder auf die Welt 135

Schlusswort: Programmiert auf Fürsorge! 147

Einleitung: Programmiert auf Sorgenmachen?

Mutter zu werden, war der Traum meines Lebens. Schon als ich klein war, wünschte ich mir zu jedem Geburtstag und zu Weihnachten eine Babypuppe. Jedes Mal, wenn ich eine neue Puppe bekam, schob ich sie im Kinderwagen herum, fütterte sie, zog sie um und legte sie schlafen. Ich betete sogar, dass Jesus bitte nicht zurückkommen möge, bevor ich die Chance hatte, eine echte Mutter zu werden.

Diese Babypuppen waren allerdings ein wenig irreführend. Sie haben mich nicht nachts geweckt. Sie haben mir keine postnatale Depression beschert. Ihre Windeln sind nicht in der Kirche ausgelaufen und sie haben mir nicht die Haare ausgerissen. Sie plagten mich nicht mit Brustwarzenentzündungen, wurden nie krank und haben sich nie verletzt. Als ich dann selbst Mutter wurde, stellte ich fest, dass echte Babys Millionen Mal süßer, aber auch Millionen Mal herausfordernder sind. Ich fragte mich, wie Mutterschaft gleichzeitig so wundervoll und so anstrengend sein konnte. Es fühlte sich falsch an, zuzugeben, wie schwer es war. Ich hatte das Gefühl, mich zu beschweren oder dieses schöne Geschenk als selbstverständlich hinzunehmen. Ich liebte es, Mutter zu sein. Ich liebte es so sehr, dass es wehtat. Es gab mir mehr Freude, als ich mir jemals hätte vorstellen können, aber es zeigte mir auch meine tiefsten Schwächen und öffnete mir eine ganz neue Welt voller Ängste. Ich hatte das kostbare Geschenk, auf das ich mein ganzes Leben lang gewartet hatte – und jetzt hatte ich das Gefühl, dass ich alles tun musste, um es zu beschützen.

Die Mutterschaft macht seltsame Dinge mit uns. Vielleicht hast du schon eine dieser Geschichten gehört, die ab und zu die Runde machen, über Mütter, die plötzlich übermenschliche Kräfte

entwickeln, um ihre Kinder zu beschützen. Geschichten von Müttern, die plötzlich ein 1,5 Tonnen schweres Auto hochheben oder über eine 2,5 Meter hohe Mauer springen. Die Wissenschaft erklärt dieses Phänomen als eine Kombination aus Adrenalin und schmerzunterdrückenden Chemikalien im Gehirn. Wir nennen das den „Mama-Bär-Instinkt“.

Gott ist der Schöpfer des „Mama-Bär-Instinkts“. Er hat Mütter auf einzigartige Weise dazu befähigt, ihre Kinder zu beschützen. Leider ist es schwer, unseren „Mama-Bär-Instinkt“ abzuschalten. Wir denken uns tausend Möglichkeiten aus, wie unsere Kinder sich verletzen könnten, und versuchen dann, uns auf jedes mögliche Szenario vorzubereiten. In den frühen Morgenstunden, wenn alle anderen schlafen, liegen wir wach und machen uns Gedanken darüber, ob unsere Kinder zu viel Zucker gegessen haben, ob sie genug Freunde haben oder ob sich Spinnen in ihren Betten befinden.

Abgesehen davon, was unseren Kindern passieren könnte, sind wir uns auch unserer eigenen Unzulänglichkeiten sehr bewusst. Wir stellen uns die Kindheit vor, die wir uns für unsere Kinder wünschen, und dann sehen wir all die Möglichkeiten, wie wir das vermessen könnten. Wir sind nicht die Mütter, die sie unserer Meinung nach verdienen.

Angst und Mutterschaft hängen also aus einem bestimmten Grund zusammen. Gott hat uns geschaffen, damit wir uns um andere kümmern, jedoch nicht aus eigener Weisheit und eigener Kraft, sondern durch seine perfekte Weisheit und in seiner Stärke. Er hat schwache und zerbrechliche Gefäße ausgewählt, um diese Aufgabe zu erfüllen, damit er alle Ehre bekommt.

Der bekannte Autor C. S. Lewis gibt uns eine einzigartige Sicht auf Ängste, wenn er schreibt:

Manche Leute fühlen sich wegen ihrer Ängste schuldig und sehen sie als einen Mangel an Glauben. Ich bin da ganz anderer Meinung. Ängste sind Leiden, keine Sünden. Wie alle Leiden sind sie, wenn wir sie annehmen können, unser Anteil an der Passion Christi.¹

Siehst du die Herausforderungen des Mutterseins als Chance, näher zu Gott zu kommen und tatsächlich an den Leiden Christi teilzuhaben? Angst ist eine Sünde, wenn wir ihr einen festen Platz

¹ C. S. Lewis, Letters to Malcolm: Chiefly on Prayer (San Francisco: HarperOne, 2017), S. 35.

in unserem Herzen geben und zulassen, dass sie unsere Gedanken beherrscht. Wenn wir uns jedoch weigern, Angst zu akzeptieren, und stattdessen gegen sie kämpfen, bringen wir Gott große Ehre.

Bist du bereit, gegen deine Ängste anzukämpfen? Du kannst große Kraft und Trost für diesen Kampf finden – aber nur am Kreuz des Herrn Jesus. Ich hoffe und bete, dass dir dieses Buch den Weg zu diesem Trost zeigt und du in dieser unberechenbaren Zeit wissen kannst, dass Gott für dich da ist. Und ich bete, dass du in deinen dunkelsten Momenten der Unsicherheit einen Blick auf seine atemberaubende Herrlichkeit erhaschen kannst.

Teil 1

Die Mutterschaft Gott anvertrauen

1. Gottes Friede für die Mutterschuld

Letzte Woche kam ich ins Wohnzimmer und sah meinen vierjährigen Sohn ganz still auf dem Bauch liegen. Ich erschrak und fragte: „Schatz, was machst du da?“

Die gedämpfte Stimme vom Teppich antwortete: „Ich spiele mit meinen Sachen.“

Ich guckte ihn verwirrt an. Ich sah keine Spielsachen, und er sah auch nicht so aus, als würde er spielen. „Welche Spielsachen?“

Mein Sohn bewegte sich ein wenig, sodass ich unter seinen Bauch sehen konnte. Ich sah zwei Plastikschlangen, drei Spielkarten und ein Lego-Männchen – seine aktuellen Lieblingsspielsachen.

„Warum liegst du darauf?“, fragte ich.

Er drehte seinen Kopf zu mir. „Ich will nicht, dass ihnen etwas passiert.“

Ich versuchte, die Situation zu verstehen. „Du beschützt dein Spielzeug, damit du damit spielen kannst... Aber du spielst nicht damit. Macht dir das Spaß?“

„Ja“, kam die automatische Antwort, die offensichtlich nicht stimmte. Ich verstand das nicht. Mein Sohn liebte diese Spielsachen, aber er konnte sich nicht daran erfreuen. Er konnte den Gedanken nicht ertragen, dass ihnen etwas zustoßen könnte – oder dass ein Bruder sie anfasst.

Er lag lieber mit dem Gesicht nach unten auf dem Teppich, als mit ihnen zu spielen.

Ich musste über die Lächerlichkeit der Situation lachen. Er sah so unglücklich aus. Etwas, das ihm eigentlich Freude bereiten sollte, lähmte ihn. Aber weißt du was? Ich muss etwas Peinliches gestehen: Genau so fühle ich mich manchmal als Mutter. Ich liebe es total, Mama zu sein, aber gleichzeitig macht es mir auch Angst. Ich ersticke meine eigene Freude, weil ich zu sehr daran festhalte.

Das ist genauso ironisch wie mein vierjähriger Sohn, der auf seinen Lieblingsspielsachen liegt.

Hält die Angst dich davon ab, dieses schöne Geschenk der Mutterschaft zu genießen? Vielleicht hast du lange dafür gebetet, gewartet und dich darauf vorbereitet, Mutter zu werden, und jetzt lähmt dich die Angst, dass etwas Schlimmes passieren könnte. Vielleicht hat dich die Mutterschaft auch überrascht und du fühlst dich nicht bereit für diesen unerwarteten Segen. Wir kennen unsere Sünden und Schwächen besser als jeder andere. Und doch hat Gott uns das kostbare Geschenk der Kinder anvertraut. Während wir uns in der herrlichen Gnade dieses Gedankens sonnen, schleicht sich eine nagende Angst ein: Kann ich das schaffen? Was, wenn ich es vermassele?

Bevor du Mama wurdest, hatten deine Handlungen vielleicht nicht solche gravierenden Folgen. Sie betrafen meist nur dich selbst. Jetzt hat jedoch alles, was du tust, Auswirkungen auf deine Kinder. Alles – egal, ob gut oder schlecht. Woher weißt du also, ob du in einer bestimmten Situation das Richtige tust? Wie kannst du deine Kinder vor deinen eigenen Schwächen, Unfähigkeiten und Sünden schützen?

Unsere Unvollkommenheit akzeptieren

Kürzlich habe ich eine liebe Nachricht von einer anderen Mutter bekommen. Sie liebt ihre Kinder von ganzem Herzen und wird ständig von dem Gedanken geplagt, sie könnte deren Leben ruinieren. „Ich weiß, dass Gott mir vergeben kann“, schrieb sie, „aber ich weiß auch, dass Sünde Konsequenzen hat. Ich habe Angst vor den Konsequenzen, mit denen meine Kinder leben müssen, weil ich ein sündiger Mensch bin.“

Ich kann das nachvollziehen. Ich weiß, wie es sich anfühlt, den Schmerz in den Augen meines Sohnes zu sehen, wenn ich ihn hart anspreche. Ich weiß, wie es ist, wenn ich bei einem Familienausflug allen den Spaß vermiese, weil ich mich von meinem eigenen Stress überwältigen lasse. Es gibt Nächte, in denen ich mit schmerzdem Herzen ins Bett falle und mir wünsche, meine Kinder hätten eine perfekte Mutter.

Aber die haben sie nicht. Und so sehr wir uns auch bemühen, unsere Sünden zu überwinden, können wir nichts daran ändern, dass wir Sünder sind und es bleiben werden, bis wir bei Jesus sind.

Wir werden unsere Kinder enttäuschen. Sie werden mit den Folgen unserer Sünden leben müssen. Und weißt du was? Auch *sie* werden sündige Eltern sein. Ihre Kinder werden unter den Folgen *ihrer* Handlungen leiden.

Klingt das deprimierend? Vielleicht. Aber irgendwie ist es auch befreiend. Als ich noch ein kleines Mädchen war und mit meiner Mutter einkaufen fuhr, hörten wir im Auto Vorträge von Elisabeth Elliot. Einer ihrer Lieblingsprüche war: „Der Friede liegt in der Akzeptanz.“ Friede kommt nicht unbedingt dadurch, dass sich unsere Umstände ändern, sondern wenn wir unsere Umstände so akzeptieren, wie sie sind. Heißt das, dass wir unsere Sünden akzeptieren müssen? Nun ja, wir akzeptieren die Tatsache, dass wir Sünder sind, und denken daran, dass Jesus nur für die Sünder gekommen ist, um sie zu retten (siehe Markus 2,17). Der Friede kommt, wenn wir aufhören, gegen die Tatsache anzukämpfen, dass wir Sünder sind, und stattdessen sagen: „Ich bin derjenige, für den Jesus gestorben ist. Ja, ich bin ein Sünder, aber mir ist vergeben!“

Sobald wir unser Problem akzeptieren, können wir auch die Lösung annehmen. Wir wissen, dass unsere Kinder in einer sündigen Welt mit sündigen Eltern aufwachsen werden und dass sie dieselbe Lösung brauchen wie wir.

Die Vollkommenheit Christi annehmen

Als ich vierzehn war, hielt eine Frau aus meiner Gemeinde eine Predigt vor allen Mädchen der Jugendgruppe. Ich saß in der ersten Reihe und sah zu, wie sie erst einen alten, schmutzigen Bademantel und dann ihr selbst gemachtes Hochzeitskleid hochhielt. Jede einzelne handgenähte Perle funkelte. Die Mädchen waren fasziniert, als sie erklärte, wie Jesus unsere schmutzigen Lumpen wegnimmt und uns zu seiner makellosen Braut macht. Es ist, als würde man den alten Bademantel ausziehen und ein teures Hochzeitskleid anziehen. Das war das erste Mal, dass ich den Begriff „zugerechnete Gerechtigkeit“ hörte. Zwar wusste ich bereits, dass Jesus meine Sünden auf sich genommen hatte, doch ich hatte noch nicht verstanden, was ich dafür bekommen hatte: seine vollkommene Gerechtigkeit.

Was bedeutet das für christliche Mütter? Es bedeutet, dass Gott, wenn er uns ansieht, seinen Sohn sieht. Auch an schlechten Tagen? An *allen* Tagen. So oft fühle ich mich wie ein Wrack – körperlich,

emotional, geistig und seelisch. Ich habe das Gefühl, als stünde der Satz „Es war wieder mal so ein Tag“ auf meiner Stirn geschrieben. Aber Gott sieht etwas anderes. Er sieht ein Herz, das weiß wie Schnee gewaschen ist – eine wunderschöne Braut, die auf seine Rückkehr wartet.

Einige Jahre nach diesem Vortrag in der Jugendgruppe stieß ich auf einen Vers, der dasselbe Bild verwendet: „Ich freue mich sehr in dem HERRN, und meine Seele ist fröhlich in meinem Gott; denn er hat mir Kleider des Heils angezogen, mit dem Mantel der Gerechtigkeit mich bekleidet, wie ein Bräutigam sich den priesterlichen Kopfschmuck anlegt und wie eine Braut sich mit ihrem Geschmeide schmückt.“ (Jesaja 61,10)

Diese „Kleider des Heils“ und der „Mantel der Gerechtigkeit“ sind nichts, was wir jeden Tag anziehen müssen. Wir tragen sie bereits. Wir haben uns nicht selbst damit bekleidet, sondern Gott *hat* uns, die wir an Jesus Christus glauben, damit bekleidet.

Gottes Teil, unser Teil

Wie wirken sich diese Kleider der Gerechtigkeit auf unseren Mutteralltag aus? Gott sieht seinen Sohn in mir – doch wie kann das die Schuldgefühle einer Mutter zum Schweigen bringen? Wenn wir uns in der Gerechtigkeit Christi gekleidet sehen, gibt uns das neue Zuversicht, das zu tun, wozu Gott uns berufen hat. Wir wissen, dass er durch uns zu seiner Ehre wirkt und dass er uns vergibt, wenn wir versagen.

Es ist nicht immer einfach, unsere Theologie mit dem Alltag zu verbinden. Als vielbeschäftigte Mütter erleben wir oft eine Trennung zwischen Geistlichem und Körperlichem. Unsere Erlösung ist „irgendwo“, doch das schreiende Baby ist direkt vor uns. Es fällt uns schwer, über die Ewigkeit mit Jesus nachzudenken, wenn wir über Windeln und Geschirr nicht hinaussehen können.

Wir wissen, dass Gott sich um die „großen Dinge“ kümmert. Aber es sind unsere eigenen Fehler, die uns am meisten Angst machen. Wir denken: „Was Gott unter Kontrolle hat, darauf kann ich mich verlassen. Aber was in meiner Hand liegt, da weiß ich, dass ich es vermasseln werde.“ Ich möchte dich ermutigen: Es gibt keine Trennung zwischen Gottes Teil und unserem Teil. Es ist alles Gottes Teil. Er hat die Kontrolle über jeden Aspekt unserer Mutterschaft – auch über uns.

Gestern war ich mit den Kindern unterwegs und habe eine Predigt von einem meiner Lieblingsprediger eingeschaltet: von meinem Vater. Ich hätte fast eine Vollbremsung hingelegt, als ich seine Stimme sagen hörte: „Unsere Sünden stehen Gottes guten, ewigen und souveränen Plänen für uns nicht im Weg, sie sind ein Teil davon.“¹ Amen! Was für ein Gott, der sogar unsere Sünden nutzt, um Gutes zu bewirken! Was für eine Gnade ist das?! Es ist eine Gnade, die wir nicht verstehen. Aber wir freuen uns darüber und sagen: „Danke, Gott.“ Ich bin für meine Taten voll verantwortlich, für die guten wie für die schlechten. Gott aber hat alle meine Taten in seinen perfekten Plan eingewoben. Ich muss seinen Plan nicht verstehen, um ihn anzunehmen und Trost darin zu finden.

Letzte Woche habe ich meinen zweijährigen Sohn angezogen und war total begeistert von seinen großen blauen Augen und seinen blonden Locken. Ich habe Gott dafür gedankt, dass er mir meinen Sohn geschenkt hat. Aber ich danke Gott selten (oder vielleicht sogar nie) dafür, dass er meinem Sohn mich gegeben hat. So wie Gott meinen Sohn für mich ausgewählt hat, hat er mich für meinen Sohn ausgewählt. Er hat mich für diese Berufung zu seiner Ehre auserwählt. Er wirkt durch mich. Wenn meine persönliche Unsicherheit an meinem Herzen nagt, kann ich mich daran erinnern, dass ich *von Gott für diese Aufgabe auserwählt bin. Er wird mich nicht allein lassen. Mir ist vergeben. Ich bin ein neuer Mensch. Gott hat mich zu seiner Ehre zur Mutter gemacht.*

Das Wort „Deismus“ habe ich zum ersten Mal in einem Philosophiekurs an der Universität gehört. Der Deismus lehrt, dass Gott die Welt in Gang gesetzt und sich dann zurückgezogen hat, um sie ohne sein weiteres Eingreifen laufen zu lassen. Das ist nicht nur ein deprimierender, sondern auch ein unbiblicher Gedanke. Unser Schöpfer kennt all unsere Wege genau (siehe Psalm 139,3). Er ist es, der das gute Werk in uns begonnen hat, und er hat versprochen, es zu vollenden (siehe Philipper 1,6). Er begleitet uns auf jedem Schritt unseres Weges.

Oft leben wir unser Leben, als hätte Gott gesagt: „Ich habe dich gerettet – nun lebe dein Leben hier so gut du kannst, und wir sehen uns auf der anderen Seite.“ Paulus sieht darin einen Mangel an Verstand: „Seid ihr so unverständig? Im Geist habt ihr angefangen und wollt es nun im Fleisch vollenden?“ (Galater 3,3) Gott hat uns

1 Doug Thompson, „Peter’s Denial“ (Predigt, Middletown Bible Church, Middletown, CA, 14.10.2018).

nicht allein gelassen, um das zu vollenden, was er in uns begonnen hat.

Wenn wir das auf unsere eigene Mutterschaft übertragen, ist es, als würden wir unseren Kindern sagen: „Ich habe euch zur Welt gebracht, jetzt macht ihr euer Ding und ich mache meins. Vielleicht sehen wir uns irgendwann mal wieder.“ Wollen wir nicht vielmehr die Hände unserer Kinder halten und sie durch alle Höhen und Tiefen ihrer Kindheit begleiten? Genauso geht Gott mit uns um.

Wir müssen diese schädliche Trennung überwinden, nämlich die Vorstellung, dass Gott sich um die großen Dinge kümmert und wir uns um den Rest. Ein besseres Heilmittel als Römer 8,32 gibt es nicht: „Er, der sogar seinen eigenen Sohn nicht verschont hat, sondern ihn für uns alle dahingegeben hat, wie sollte er uns mit ihm nicht auch alles schenken?“ Gott gibt uns alles, was wir für dieses Leben brauchen. Der Beweis? Er hat uns bereits seinen Sohn gegeben.

Glaubst du, dass Gott durch dich wirkt? Oder hast du das Gefühl, dass er zu weit weg ist oder du zu kaputt bist? Du erfüllst nicht einfach jeden Tag deine Pflichten in der Hoffnung, dass du weniger Fehler machst als am Tag zuvor, nein, du bist eine Botschafterin für Christus (siehe 2. Kor. 5,20). Gott zeigt deinen Kindern das Evangelium *durch* dich – und deine Gebrochenheit ist ein Teil davon. Lass uns gemeinsam herausfinden, wie das funktioniert.

Unperfekte Mütter geben das Evangelium weiter

Meine Kinder „campen“ ständig im Haus. Sie sammeln alle Laternen und Taschenlampen und rennen zum dunkelsten Ort, den sie finden können – normalerweise mein Kleiderschrank. Sie suchen die Dunkelheit, damit ihre Laternen umso heller leuchten. Genauso nutzt Gott unsere Schwächen, um seine Herrlichkeit heller leuchten zu lassen. In 2. Korinther 4,7 schreibt Paulus: „Wir haben aber diesen Schatz in irdenen Gefäßen, damit die überragende Kraft von Gott sei und nicht von uns.“ Gott bekommt alle Ehre.

Ich könnte den ganzen Tag mit meinen Kindern über Gottes Vergebung reden. Ihnen seine Vergebung zu zeigen, ist jedoch etwas ganz anderes. Wenn ich vor ihnen Buße tue, nehme ich ihre Hände und führe sie zum Kreuz. Ich zeige ihnen den ausgetretenen Pfad, den ich schon so oft gegangen bin. Ich zeige ihnen meine

Fußspuren, damit sie ihre eigenen Füße hineinsetzen können. Ich sage: „Hier gehen wir hin. Das ist der einzige Weg zur Vergebung.“ Ich zeige ihnen den Ort aus Bunyans „Pilgerreise“, an dem Christ seine Last von den Schultern genommen wird und er ausruft:

Ah, was ist das für ein Ort! [...] Gesegnetes Kreuz! Gesegnetes Grab! Nein, gesegnet ist der Herr, der für mich Schande erlitten hat!¹

Eines Tages, wenn meine Kinder ihre Sünden erkennen, werden sie wissen, wohin sie gehen müssen. Sie werden sich daran erinnern, wo ihre Mutter Vergebung suchte.

Siehst du, wie unsere Sünden Teil von Gottes Plan sind? Gott wird bereits auf der Reise verherrlicht und nicht erst am Ziel. Unsere Sünde, unser Leiden und unser Schmerz sind Teil dieser Reise. Alles weist auf das Evangelium hin, sogar unsere kaputte Mutterschaft.

Wenn wir Mist bauen – egal, ob groß oder klein – können wir zu unseren Kindern gehen und sagen: „Wir sitzen alle im selben Boot. Wir sind alle Sünder, die einen Erlöser brauchen.“ Wir bitten unsere Kinder und Gott um Vergebung. Wir sind nicht perfekt und unsere Kinder werden es auch nicht sein. Wir müssen ihnen zeigen, wie sie mit ihren Unvollkommenheiten umgehen können.

Vielleicht denkst du, dass deine Sünden zu groß sind, als dass Gott sie vergeben könnte, und dass er nur mit perfekten Menschen etwas Gutes erreichen kann. Paulus sagt uns jedoch das Gegenteil: „Und er hat zu mir gesagt: Lass dir an meiner Gnade genügen, denn meine Kraft wird in der Schwachheit vollkommen! Darum will ich mich am liebsten vielmehr meiner Schwachheiten rühmen, damit die Kraft des Christus bei mir wohne.“ (2. Korinther 12,9)

Moment mal! Sollen wir uns wirklich über unsere Schwächen *freuen*? Schau dir die gemischte Reaktion von Paulus an, als er mit seiner Sünde konfrontiert wurde: „Ich elender Mensch! Wer wird mich erlösen von diesem Todesleib? Ich danke Gott durch Jesus Christus, unseren Herrn!“ (Römer 7,24–25a) Wie Paulus dankbar zu sein, erneuert unser Vertrauen für die vor uns liegende Aufgabe. Wir sind erlöst worden. Und jetzt haben wir eine Aufgabe zu erledigen.

1 John Bunyan, *Pilgrim's Progress: Simplified*, bearbeitet von Laurel Hicks und John DeKonty (Pensacola, FL: Beka Books, 1986), S. 71.

Unrealistische Erwartungen

Apropos Aufgaben: Hast du eines dieser Memes gesehen, die in den sozialen Medien kursieren und die Aufgaben einer Mutter beschreiben? Darin steht in der Regel etwas wie: „Sag mir nicht, ich hätte keinen Job. Ich bin Ärztin, Ernährungsberaterin, Chauffeurin, Köchin, Lehrerin, Putzfrau, Buchhalterin, Beraterin, Projektmanagerin und Trainerin.“

Das einzige Problem ist, dass wir all das *nicht* sind. Wir sind einfach Frauen, die ihre Babys lieben. *Keine* von uns könnte eine solche Stellenbeschreibung erfüllen.

Schon in meiner Schulzeit war ich schlecht in Naturwissenschaften. Das war einfach nichts für mich. Ich habe mich nach dem Motto „Vier gewinnt“ durchgeschlagen und mich damit abgefunden, dass ich das Periodensystem nie beherrschen würde. Als ich Mutter wurde, hatte ich plötzlich das Gefühl, dass von mir erwartet wurde, eine Wissenschaftlerin zu sein. Ich sollte Tausende von Inhaltsstoffen kennen, die in der Nahrung meines Kindes enthalten sind; ich sollte wissen, wie diese miteinander reagieren, welche Nährstoffe mein Kind in welchem Alter und in welchen Mengen braucht, welche Hausmittel gegen welche Krankheiten helfen und wann ich doch lieber die moderne Medizin einsetzen sollte... Ich war völlig erschlagen.

Aber meine Erwartungen waren einfach nur verrückt. Unrealistische Erwartungen führen zu einem Teufelskreis der Angst. Der einzige Weg, diesen Kreislauf zu durchbrechen, besteht darin, Gottes Wahrheit direkt auf unsere Erwartungen anzuwenden. Was erwarten wir von uns selbst als Mütter und was erwartet Gott von uns? Vergleichen wir doch einmal die Stellenbeschreibungen:

Unsere Erwartungen	Gottes Erwartungen
Ernähre dein Kind perfekt. Schütze dein Kind vor jeder Verletzung. Biete deinem Kind ein perfektes Zuhause. Sündige niemals vor deinem Kind. Besorge deinem Kind perfekte Freunde. Beantworte alle Fragen deines Kindes genau und geduldig. Mache jeden Urlaub zu einem unvergesslichen Erlebnis. Gestalte jede Geburtstagsfeier so toll, dass du sie auf Pinterest posten könntest.	Gewöhne dein Kind an den Weg, den es gehen soll (Sprüche 22,6). Trachte zuerst nach dem Reich Gottes und nach seiner Gerechtigkeit (Matthäus 6,33). Arbeite von Herzen, als für den Herrn und nicht für Menschen (Kolosser 3,23). Sei treu in den kleinen Dingen (vgl. Matthäus 25,21).

Welche Unterschiede fallen dir auf? Wir verlieren uns in Details, aber Gott zeigt uns das große Ganze, das Ziel. Ein Kind an den Weg gewöhnen, den es gehen soll, bedeutet doch vor allen Dingen, unseren Kindern das Evangelium zu zeigen. Zeige ihnen immer wieder den Weg zu Christus.

Wir verkomplizieren die Dinge, indem wir Erwartungen an uns selbst stellen, die uns vom Sinn des Mutterseins ablenken. Wenn wir einen Schritt zurücktreten und uns wieder auf das große Ganze konzentrieren, treten die Details, die uns beunruhigen, in den Hintergrund. Plötzlich sehen wir das Herz unserer Kinder. Wir werden daran erinnert, was wirklich wichtig ist.

Du siehst, dass Gottes Erwartungen viele verschiedene Persönlichkeitstypen unter Müttern zulassen. Du musst nicht in allem gut sein. Du musst nicht alles wissen. Du kannst deinen Kindern Christus näherbringen – egal, ob du berufstätig bist oder zu Hause bleibst, ob du einen Hochschulabschluss erreicht oder die Schule abgebrochen hast, ob du in einem christlichen Zuhause aufgewachsen bist oder erst später zu Christus gefunden hast. Wenn du anfängst, in Panik zu geraten, weil du nicht weißt, wie du alles „richtig“ für deine Kinder machen sollst, erinnere dich an dein einfaches Ziel: Trachte zuerst nach Gottes Reich! Suche nach Möglichkeiten, deinen Kindern das Evangelium zu zeigen.

Das sollte uns Müttern die Sache echt erleichtern. Meinen Kindern das Evangelium vermitteln? Klar, das kann ich. Natürlich nicht perfekt, aber wie wir bereits festgestellt haben, ist unsere eigene Unvollkommenheit ein wichtiger Bestandteil der Vermittlung des Evangeliums. Wir sind unvollkommene Mütter, die in einer unvollkommenen Welt unvollkommene Kinder großziehen. Es gibt so viele Dinge, die wir nicht wissen, aber wir können uns an das halten, was wir wissen. Jesus ist für Sünder gestorben. Kann ich meinem Kind eine perfekte Ernährung bieten? Nein. Kann ich ihm etwas über Jesus beibringen? Ja. Ein großer Seufzer der Erleichterung.

Schau dir die Tabelle mit den Erwartungen noch einmal an. Selbst wenn wir keine unserer Erwartungen auf der linken Seite erfüllen, können wir Gottes Erwartungen erfüllen. Ja, selbst wenn wir sündigen. Und manche Familienurlaube sind echt mies. Manche Geburtstagsfeiern sind ein totales Chaos. Das heißt jedoch nicht, dass wir als Mütter versagen. Alles, was wir mit unseren Kindern erleben – ob gut oder schlecht – kann Teil ihrer „Erziehung“ im Evangelium sein.

Trost für die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft

Eine gute Freundin aus dem College vertraute mir an, dass sie Angst davor habe, eines Tages Mutter zu werden. „Ich weiß nicht, wie eine gute Mutter aussieht“, sagte sie. Sie stammte nicht aus einem christlichen Elternhaus und war erst als Erwachsene Christin geworden. Sie fühlte sich bereits schon schuldig, weil sie ihre Kinder enttäuschen könnte, obwohl sie noch gar keine hatte.

Die Mutter, die aus einer nichtchristlichen Familie stammt, hat dieselbe Hoffnung wie die Mutter aus einem christlichen Hause: In Christus haben wir alle Vergebung bekommen. Wir sind „eine neue Schöpfung; das Alte ist vergangen; siehe, es ist alles neu geworden!“ (2. Korinther 5,17) Wir alle sind durch dieselbe vollkommene Gerechtigkeit aus demselben toten Zustand gerettet worden.

Der Jünger Petrus hatte eine chaotische Vergangenheit. Er verleugnete Christus, gab dem Gruppenzwang nach und richtete sein Herz auf irdische Dinge. Aber er gehörte zu Christus. Vor seinem größten Verrat gab Christus ihm einen besonderen Auftrag, der für den Rest seines Lebens in seinem Herzen nachhallen sollte: „Ich aber

habe für dich gebetet, dass dein Glaube nicht aufhöre; und wenn du einst umgekehrt bist, so stärke deine Brüder!“ (Lukas 22,32)

Christus weiß, dass wir genauso wie Petrus manchmal versagen werden. Aber er weiß auch, dass unser Glaube weiterleben wird. Er wird durch schmerzhaftes Feuer gehen, aber am Ende wird er wie Gold glänzen. Als Mütter, die schon einmal versagt haben, aber wieder aufgestanden sind, sind wir dazu aufgerufen, einander zu unterstützen und zu stärken. Sei dir bewusst, dass jede Mutter – egal, wie ihre Vergangenheit aussieht – Angst hat, ihre Kinder zu enttäuschen. Wenn dir deine Vergangenheit die Freude rauben will, dann suche eine andere Mutter, der du Mut machen kannst. Sag ihr: „Wir stehen das gemeinsam durch. Wir waren tot, und jetzt sind wir lebendig – und das werden auch unsere Kinder erfahren.“ Hier zeigt sich die Schönheit des Leibes Christi. Tauche ein in deine Ortsgemeinde! Suche Mütter, denen du vertrauen kannst und die du bewunderst. Du bist nicht allein.

Glaubst du, dass Gott dich absichtlich zur Mutter gemacht hat? Glaubst du, dass er dir deine Kinder aus einem bestimmten Grund gegeben hat? Wenn ja, dann musst du auch glauben, dass er schon wusste, womit er es zu tun hat: mit einer fehlerhaften Mutter. Er wusste nicht nur davon, sondern hat deine Sünden von Anfang an mit einkalkuliert. Gott hat keinen Plan B. Er hat nicht gesagt: „Nun, ich wollte eigentlich eine perfekte Mutter für diesen Job haben, aber jetzt musst du ihn übernehmen.“ Er hat dich für deine Kinder und deine Kinder für dich ausgewählt – alles zu seiner Ehre.

Satan möchte nicht, dass wir selbstbewusst sind. Er möchte, dass wir ständig mit unseren Schwächen und Unsicherheiten hadern, damit wir unseren Kindern nicht die Herrlichkeit Christi zeigen. Ich liebe die Reaktion des Reformators Martin Luther auf solche Anfechtungen: „Wenn der Teufel uns unsere Sünden anhält und sagt, dass wir den Tod und die Hölle verdienen, sollen wir so antworten: ‚Ich gebe zu, dass ich den Tod und die Hölle verdiene. Na und? [...] Denn ich kenne jemanden, der für mich gelitten und Sühne geleistet hat. Sein Name ist Jesus Christus, der Sohn Gottes. Wo er ist, da werde auch ich sein.‘“

Wir können all unsere Unzulänglichkeiten mit Zuversicht annehmen, denn uns wurde vergeben. Unsere Stärke kommt von Christus und nicht von uns selbst. Gib deine Unsicherheiten Christus. Richte deinen Blick auf ihn, egal, wozu er dich heute beruft, und lass deine Kinder sehen, wohin dein Blick gerichtet ist.

Beiträge anderer Mütter

In den schwierigsten Momenten des Mutterdaseins sehnen wir uns nach einer Stimme, die uns sagt: „Mir geht es genauso!“ Es ist beruhigend zu wissen, dass wir nicht allein sind, dass andere Mütter die besonderen Herausforderungen dieser Zeit verstehen. Ich habe das Glück, in jeder Phase meiner Reise als Mutter von weisen und gottesfürchtigen Müttern umgeben zu sein. Am Ende jedes Kapitels haben wir in diesem Abschnitt „Beiträge anderer Mütter“ das Privileg, von vielen dieser Frauen zu hören. Einige dieser Frauen kenne ich seit der Grundschule, wo wir davon träumten, wie es wohl sein würde, Mutter zu sein, und überlegten, wie wir unsere Kinder nennen wollten. Andere habe ich in der Kirche, an der Universität oder über meinen Blog kennengelernt. Jede einzelne von ihnen hat mich auf ihre eigene Art in meiner Mutterrolle geprägt. Ich liebe die unterschiedlichen Perspektiven, die sie mir bieten. Ich hoffe, dir geht es genauso. Lass uns mal hören, wie andere Mütter aus allen möglichen Lebensbereichen mitten im Chaos ihren Frieden in Gott finden.

Am meisten überfordert bin ich, wenn ich mich auf mich selbst konzentriere. Am besten gerüstet, um die Mutter zu sein, die ich sein möchte, bin ich, wenn ich mich auf Christus konzentriere. (Rebecca)

Als mein Mann sein Medizinstudium begann und ich mit den Kindern allein war, ermutigte mich eine andere Mutter, mehr zu beten. Zunächst verdrehte ich die Augen, doch dann folgte ich ihrem Rat, da ich mich davon überzeugt fühlte. Wow! Ich merkte sofort einen Unterschied bei meinen persönlichen Unsicherheiten. Ich kann jetzt erkennen, wie stark diese sind, wenn mein Gebetsleben zu wünschen übrig lässt. (Carrie)

Ich glaube, in den ersten Jahren hätte es mir geholfen, wenn mich jemand daran erinnert hätte, dass Christus der perfekte Vater für mich ist und dass nur er meine Kinder retten kann, egal, wie sehr ich versage. (Katie)

Wenn mich Unsicherheit überkommt, drehe ich Loblieder auf. Meine Kinder lieben das, und es hilft mir, mich wieder zu konzentrieren. Es lässt sich schwer murren, wenn man Loblieder singt. (Melissa)

Ich versuche, mir vor Augen zu halten, dass Gott mich zur Mutter meiner Kinder auserwählt hat, und meine Kinder nun mein Einsatzgebiet sind, weil Gott mich zu ihnen geschickt hat. (Jori)

Wenn ich mich auf meine eigenen Fähigkeiten und mein Wissen verlasse, stolpere ich. Dann erinnere ich mich daran, *ihn* auf allen meinen Wegen zu erkennen (vgl. Sprüche 3,5). (Christy)

Es hilft mir wirklich, mit Gott ehrlich zu sein und ihm zu sagen, wo ich Probleme habe. Zum Beispiel: „Herr, es fällt mir wirklich schwer, nicht genervt zu sein, wenn meine Tochter quengelt. Bitte gib mir Weisheit als Mutter und segne meine Bemühungen, sie in deiner Liebe und Wahrheit zu erziehen.“ (Rebecca)

Als meine Zwillinge geboren wurden, war ich von Selbstzweifeln überwältigt. Da habe ich mich in den Vers 10 in Psalm 56 verliebt: „Ich weiß, dass Gott für mich ist.“ Wenn man das als Gläubiger wirklich glaubt, kann man alles schaffen. (Andrea)

Vertiefung

1. Welche unrealistischen Erwartungen stellst du an dich selbst, die zu Unsicherheit führen?
2. Was meinst du, hat Paulus in 2. Korinther 12,10 gemeint, als er sagte: „Wenn ich schwach bin, dann bin ich stark“? Lies zum besseren Verständnis auch die Verse 9-11.
3. Schau dir den ersten Teil von Jesaja 50,9 an: „Siehe, GOTT, der Herr, steht mir bei – wer will mich für schuldig erklären?“ Wie könnte dir dieser Vers Trost spenden, wenn du dich als Mutter schuldig fühlst?
4. Schau dir noch mal Lukas 22,32 an: „Ich aber habe für dich gebetet, dass dein Glaube nicht aufhöre; und wenn du einst umgekehrt bist, so stärke deine Brüder!“ Kannst du dich an eine Situation in deinem Leben erinnern, in der du dein Versagen als Chance genutzt hast, einen anderen Menschen auf Christus hinzuweisen?

2. Gottes Friede für die erschöpfte Mutter

Mein Mann ist ein großer Fan von Bob Newhart. In einem seiner Comedy-Sketches spielt Bob einen Therapeuten, der eine junge Frau berät, die sich über ihre zahlreichen Ängste beklagt. Sie hat beispielsweise Angst, lebendig begraben zu werden, Angst vor Beziehungen und Angst vor Keimen. Nachdem sie ihm all ihre Ängste erzählt hat, gibt Bob ihr seinen berühmten Rat: „Hören Sie damit auf!“ Natürlich ist die Frau darüber nicht glücklich. Wenn es so einfach wäre, hätte sie schon längst „damit aufgehört“. Aber Bob besteht darauf, dass das wirklich alles ist, was sie tun muss, um ihre Sorgen loszuwerden.

So verrückt sein Rat auch klingen mag, unsere Probleme zu lösen ist echt so einfach. Hör einfach auf damit... Aber wir wissen genauso wie die frustrierte Frau im Sketch, dass „einfach“ nicht gleichbedeutend ist mit „leicht“. Wir wissen vielleicht theoretisch, dass wir aufhören sollten, uns Sorgen zu machen, aber praktisch scheint das unmöglich zu sein.

Besonders unmöglich erscheint es uns, wenn wir erschöpft sind. Schlafmangel ist eine der schmerzhaftesten Realitäten des Mutterseins. Es kostet Energie, Ängste zu bekämpfen, und genau diese Energie fehlt uns oft. Wir brauchen dringend einen Treibstoff, der uns hilft, uns, wenn schon nicht bestens, dann wenigstens wieder menschlich zu fühlen. Doch woher nehmen wir diesen Treibstoff?

Unsere körperlichen Grenzen erinnern uns daran, dass wir übernatürliche Hilfe benötigen. Bevor wir nach der Kaffeekanne greifen, sollten wir uns nach dem Charakter Gottes ausstrecken.

Gottes Charakter und meine Ängste

Der Therapeut Bob hatte ein Spezialrezept gegen alle Ängste: „Hör damit auf!“ In der Bibel hat Gott uns ebenfalls ein spezielles Rezept hinterlassen. Als Mose angesichts des großen Auftrags, das Volk Gottes aus der Hand des Pharaos zu befreien, mit Gott haderte, entgegnete dieser seinen Ängsten mit zwei Worten: „Ich bin.“ Im Gegensatz zu Bobs Rezept hat Gottes Heilmittelverordnung ein viel größeres Gewicht. Sie ist in seinem eigenen Charakter verwurzelt. Wenn Gott sagt, dass er für uns sorgen wird, dann wirft er dafür seinen eigenen Ruf in die Waagschale. Wir können uns auf ihn verlassen – nicht aufgrund der Stärke unseres Glaubens, sondern aufgrund seiner Stärke.

„ICH BIN“ – das ist alles, was wir wissen müssen, um nie wieder Angst zu haben. Doch wie Mose sind wir vergesslich und kurzsichtig. Wir brauchen täglich (und manchmal sogar jeden Moment) Erinnerungen daran, wer Gott ist. Schau dir an, wie jeder Aspekt von Gottes Charakter unsere Ängste zum Schweigen bringen kann:

- *Gott ist allmächtig (allgewaltig)*: Er ist mächtiger als jeder Schmerz und jede Prüfung, die in mein Leben kommen können.
- *Gott ist liebevoll*: Seine unerschütterliche Liebe zu mir wird sich nie ändern.
- *Gott ist allgegenwärtig (überall)*: Ich bin nie allein.
- *Gott ist allwissend*: Gott weiß alles, was in der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft passiert, und er hat alles zu meinem Besten geplant.
- *Gott ist unveränderlich*: Wenn alles um mich herum unsicher ist, bleiben Gottes Liebe und Macht für immer gleich.
- *Gott ist barmherzig*: In Christus ist mir vollkommen vergeben. Gott wird mir meine Sünden niemals vorhalten.
- *Gott ist heilig*: Er ist vollkommen und in jeder Hinsicht meines Vertrauens würdig.
- *Gott ist gerecht*: Er wird nie etwas gegen seinen heiligen Willen tun.

- *Gott ist voller Herrlichkeit*: Er hat mich zu seiner Ehre geschaffen, und ich finde volle Erfüllung darin, ihm zu gefallen.

Gottes Charakter ist unser Treibstoff. Sein Charakter haucht solchen Aussagen wie in Philipper 4,6 Leben ein: „Sorgt euch um nichts; sondern in allem lasst durch Gebet und Flehen mit Danksagung eure Anliegen vor Gott kundwerden.“

Dieser Vers bedeutet nichts, wenn du Gott nicht kennst. Du wirst in deinem Kopf nach einem Schalter suchen, mit dem du deine Angst ausschalten kannst, aber du wirst keinen finden. Aber wenn du Gott kennst, hast du Zugang zum tiefsten Trost im Universum. Der große „ICH BIN“ weiß nicht nur, was du durchmachst – er ist für dich da. Der Gott des Universums ist auf deiner Seite.

Das rückt unsere Sorgen in ein ganz neues Licht. Wir können mit Paulus sagen: „Was wollen wir nun hierzu sagen? Ist Gott für uns, wer kann gegen uns sein? Er, der sogar seinen eigenen Sohn nicht verschont hat, sondern ihn für uns alle dahingegeben hat, wie sollte er uns mit ihm nicht auch alles schenken?“ (Röm 8,31-32)

Vielleicht schaust du auf dein Leben und denkst: „Es sieht nicht so aus, als wäre Gott für mich da. Und ganz sicher sieht es nicht so aus, als hätte er mir ‚alles‘ gegeben.“ Wenn du in deinen aktuellen Umständen nach Beweisen für Gottes Liebe suchst, suchst du am falschen Ort. Der Beweis für Gottes Liebe zu uns liegt nicht in unseren Umständen. Er liegt in einer Person. Dieser Beweis ist Jesus. Wir wissen, dass Gott uns liebt, weil er uns seinen einzigen Sohn gegeben hat. Hätte König David nur auf seine Umstände geschaut, hätte er allen Grund gehabt, zu verzweifeln. Doch trotz ständiger geistlicher Angriffe und körperlicher Bedrohungen konnte er sagen: „das weiß ich, dass Gott für mich ist. [...] Auf Gott vertraue ich und fürchte mich nicht; was kann ein Mensch mir antun?“ (Psalm 56,10.12)

Wenn du dir nicht sicher bist, ob Gott auf deiner Seite ist, kannst du das heute erfahren. Vertraue allein auf Jesus Christus, um durch ihn erlöst zu werden. Wenn du dich Christus als deinem Retter anvertraust, bist du in ihm geborgen. Du kannst dann wissen, dass er ein vollkommenes Leben an deiner Stelle gelebt und die Strafe auf sich genommen hat, die du verdient hast. Jetzt kann dich niemand mehr aus seiner Hand reißen (siehe Johannes 10,28).

Das bedeutet jedoch nicht, dass all deine Sorgen einfach verschwinden und nie wiederkommen. Aber es gibt einen Unterschied

zwischen dem, was wir *fühlen*, und dem, was wir *wissen*. Selbst an Tagen, an denen wir uns ängstlich oder mutlos fühlen, können wir wissen, dass Gott für uns da ist und einen Plan für uns hat. Und wir können dieses Wissen nutzen, um unsere Gefühle zu beeinflussen.

Vielleicht fühlst du dich im Moment, als würdest du auf letzter Reserve laufen. Vielleicht fragst du dich, ob du genug Energie hast, um den Tag zu überstehen, und ob du dich jemals wieder ausgeruht fühlen wirst. Halte dich an das, was du über Gott weißt. Suche dir eine seiner Eigenschaften aus der Liste aus und sage sie dir heute immer wieder vor. Deine Kraft mag schwanken und dein Körper mag versagen. Aber du kannst mit Asaph sagen: „Wenn mir auch Leib und Seele vergehen, so bleibt doch Gott ewiglich meines Herzens Fels und mein Teil.“ (Psalm 73,26)

Unseren körperlichen Grenzen begegnen

Ich erinnere mich an die Frau, die mir Angst davor gemacht hat, Mutter zu werden. Mein Mann und ich waren frisch verheiratet und hatten gerade angefangen, an einer kleinen Studiengruppe in unserer Gemeinde teilzunehmen. Eine der anderen Familien, die auch dabei waren, hatte vier kleine Kinder. Jedes Mal, wenn sie zu den Treffen kamen, konnten die Eltern kaum die Augen offen halten. Die Mutter starrte die Gruppenleiterin ausdruckslos an und stöhnte jedes Mal, wenn sie aufstehen musste, um den Kindern hinterherzujagen. Als ich einmal eine Frage in der Gruppe beantwortete, sah sie mich sehnsüchtig an und sagte: „Ich weiß noch, wie ich früher auch gedacht habe. Jetzt kann ich gar nicht mehr denken.“ Als ich sie ansah, sah ich meine eigene Zukunft.

Ich hatte Angst. Ich konnte den Grad ihrer Erschöpfung damals nicht nachvollziehen, sollte es aber schon bald tun. Ich sollte diesen Weg des Schlafentzugs mit fünf Babys fünfmal gehen. Ich selbst sollte zu dieser zerzausten Frau mit leerem Blick werden, deren Anblick die jungen Frauen in der Kirche so sehr erschreckte, dass sie keine Kinder mehr wollten.

Mittlerweile kann ich auf diese Zeit zurückblicken und über deren Verrücktheit lachen. Ich habe sie überstanden – mit ein paar Falten und grauen Haaren mehr, aber weiser und dankbarer. Ich schlafe wieder. Ich habe Energie. Wenn du gerade eine Phase des Schlafmangels durchmachst, wirst du eines Tages darüber lachen. Du wirst deinen Kindern erzählen: „Als ihr klein wart, da war ich

so müde, dass ich mein Handy in den Kühlschrank gelegt habe. Ich hatte den Text von ‚Jesus liebt mich ganz gewiss‘ vergessen. Ich habe Olivenöl statt Vanille in meinen Kaffee getan. Ich habe das Lätzchen beinahe dem Papa umgelegt. Ich habe dem Hund gesagt, er solle ‚Ja, Mama‘ sagen. Ich habe versucht, meinen Kaffee im Kühlschrank aufzuwärmen. Ich habe volle Windeln in den Wäschekorb statt in den Mülleimer geworfen. Ich bin durch das ganze Haus gerannt, um dich zu suchen, und habe dich schließlich an meiner Brust vorgefunden. Ich habe versucht, Opa einen Schnuller zu geben. Ich habe den Trockner eingeschaltet, obwohl er leer war. Ich habe Telefonnummern gewählt, aber vergessen, wen ich anrufen wollte. Ich habe ‚Tschu-Tschu‘ gemacht, wenn ich einen Zug gesehen habe – auch wenn ich ganz allein war. Glaub mir, wir können alle sehr glücklich sein, dass wir heute hier sind.“

Ich dachte, ich wüsste schon während meines Studiums, was Schlafmangel ist. Aber ich hatte keine Ahnung. Als mein erstes Baby vier Wochen alt war, geriet ich in einen schrecklichen Teufelskreis aus Schlaflosigkeit. Meine Hormone spielten verrückt und meine Angst raubte mir jede Chance auf Schlaf. Ich legte das Baby schlafen und starrte im Bett auf die Uhr. Ich wusste, dass ich bestenfalls ein paar Stunden Schlaf bekommen würde, bevor das Baby aufwachen und nach Essen verlangen würde. Während die Minuten vergingen, stellte ich mir vor, wie meine Kraftreserven und meine Vitalität für den nächsten Tag schwanden. Ich wusste, dass ich am nächsten Tag nichts mehr übrig haben würde. Aber was konnte ich tun? Es war, als würde jemand Benzin aus meinem Tank absaugen, und ich konnte nichts dagegen tun. *Nichts*. Ich fühlte mich völlig hilflos. Manchmal bekam ich Panikattacken und musste aufstehen und auf und ab gehen, um meinen Herzschlag zu verlangsamen.

Ich flehte Gott an, mich schlafen zu lassen. „Weißt du nicht, dass ich das brauche?“, flehte ich. „Wie soll ich das tun, wozu du mich berufen hast, wenn ich nicht schlafen kann?“ Ich war verwirrt. Mutter zu sein war schon schwer genug. Wie sollte ich das ohne Schlaf schaffen?

Es stimmt, dass wir Schlaf brauchen. Er ist nicht nur wichtig für unsere Energie, sondern auch für unsere geistige Gesundheit, Klarheit, emotionale und mentale Stabilität, einen gesunden Appetit, schnelle Reflexe und vieles andere mehr, was wir als selbstverständlich hinnehmen, wenn wir ausgeruht sind. Schlaf

ist ein wunderbares Geschenk Gottes. Wir haben einen liebenden Schöpfer, der uns im Schlaf beschenkt (Psalm 127,2). Gott nimmt unsere körperlichen Bedürfnisse nicht auf die leichte Schulter. Er ist derjenige, der uns mit diesen Bedürfnissen geschaffen hat, und er freut sich, sie zu erfüllen. Wenn wir ihn um Hilfe anrufen, verachtet er unsere Gebete nicht (siehe Psalm 102,18). Es ist nicht falsch, in Not zu sein. Es ehrt Gott, wenn wir ihn als Quelle all unserer Hilfe anerkennen.

Doch wie es mit guten Geschenken oft ist, die genau das sind, was wir brauchen, wurde auch dieses Geschenk für mich zu einem Götzen. In meinem Herzen sagte ich zu Gott: „Ich kann nicht darauf vertrauen, dass du für mich sorgst, wenn ich nicht schlafen kann.“ Meine Hoffnung lag in dem Geschenk, nicht in dem Geber. Je mehr ich versuchte, den Schlaf festzuhalten, desto weniger Schlaf bekam ich. Ich war wie der kleine Junge, der sich mit aller Kraft an einem spitzen Stock festhielt, den ich ihm aus den Händen nehmen wollte, um ihn zu schützen. Gott zeigte mir meinen Götzen. Er öffnete meine Hände, damit ich meine gefährliche Selbstständigkeit loslassen konnte.

Unser grenzenloser Gott

Es ist leicht für uns zu sagen, dass wir darauf vertrauen, dass Gott alles kann – solange alles gut läuft. Wir merken gar nicht, welche Beschränkungen wir Gott auferlegen, bis diese auf die Probe gestellt werden. „Gott kann mir durch den Tag helfen (solange ich gut schlafen kann).“ Mir war gar nicht bewusst, dass ich so gedacht habe. Ich hatte meinem Vertrauen in Gott Bedingungen hinzugefügt. Indem er mir den Schlaf nahm, nahm er mir gnädigerweise diese Bedingungen. Er zeigte mir, dass er genug ist. Ich liebe es, wie Kristin Tabb in ihrem Artikel auf *Desiring God* darüber schreibt:

Erschöpfung wird zu einem Steuerrad, das uns auf eine andere Weise zu Gott führt als der Schlaf. Schlaflosigkeit lässt uns von uns selbst wegschauen: von unseren Fähigkeiten, unseren Stärken, unseren Energiereserven, unserer geistigen Schärfe, unserer körperlichen Kraft sowie unseren sorgfältigen Plänen und Überlegungen. Sie lässt uns allein auf den vertrauen, der „nicht müde noch matt“ wird (Jesaja 40,28). Mitten in

der Nacht, mit dem Baby, dem Computer, der Infusion im Krankenhaus oder dem mentalen Stressfaktor, finden wir uns selbst am Ende unserer eigenen Kräfte, ja, am Ende unserer selbst wieder. Und das ist ein sehr guter Ort.¹

Mir wurde klar, dass ich Angst davor hatte, was ich entdecken würde, wenn ich am Ende meiner Selbst ankommen würde. Ich wollte es gar nicht wissen. Aber Gott ließ mir keine Wahl. Die Schlaflosigkeit brachte mich an das Ende meiner selbst und zwang mich, meiner völligen Hilflosigkeit ins Gesicht zu sehen. Doch statt in ein schwarzes Loch der Verzweiflung zu stürzen, fand ich die Gnade Gottes. In diesen einsamen Stunden der Nacht fand ich einen zärtlichen Vater, der „sein Ohr zu mir geneigt hat“ (Psalm 116,2). Ich hatte mich in meinem Leben noch nie so schwach gefühlt wie in diesen ersten schlaflosen Monaten. Und genau da hat Gott mir gezeigt, dass es nichts Schlimmes ist, schwach zu sein. Denn wenn wir schwach sind, wird Gottes Kraft in uns vollkommen (siehe 2. Korinther 12,9). Wenn wir schwach sind, dann sind wir stark – selbst wenn Gott uns mehr nimmt, als wir erwartet haben.

Es gab noch jemanden, dem Gott die Kräfte nahm – ausgerechnet in dem Moment, als er vor einer gewaltigen Herausforderung stand. Gideon sollte die Amalekiter und Midianiter besiegen, deren Soldaten zahlreich wie Heuschrecken und deren Kamele zahlreich wie der Sand am Meer waren (siehe Richter 7,12). Gideon hatte ebenfalls eine große Armee hinter sich. Er hatte immerhin 32.000 Mann. Sicher, er war etwas in der Unterzahl, aber damit konnte er umgehen.

Doch Gott wollte nicht, dass Gideon in der Unterzahl war. Er wollte, dass er völlig wehrlos war. Darum sagte er: „Das Volk, das bei dir ist, ist zu zahlreich, als dass ich Midian in seine Hand geben könnte. Israel könnte sich sonst gegen mich rühmen und sagen: Meine eigene Hand hat mich gerettet!“ (Richter 7,2) Gott wollte die ganze Ehre für diesen Sieg. Er reduzierte Gideons Armee zuerst auf zehntausend und dann auf nur noch dreihundert Mann. Aus menschlicher Sicht war das Unsinn. Gideon war geliefert.

Aber Gott kommt es nicht auf Zahlen an. Er hat immer *alle* Trümpfe in der Hand. Gideon gewann die Schlacht – und Gott bekam alle Ehre (siehe Richter 7,19–23).

1 Kristin Tabb, „The Sovereign Hand of Sleeplessness“, Desiring God, 03.03.2015, <https://www.desiring-god.org/articles/the-sovereign-hand-of-sleeplessness>.

Vertrauen wir darauf, dass Gott uns für die Aufgaben, zu denen er uns beruft, ausrüstet? Die Pflichten einer Mutter können zahlreich wie Heuschrecken und unendlich wie der Sand am Meer erscheinen. Schlaf scheint eine offensichtliche Notwendigkeit zu sein, um diesen Kampf zu gewinnen. Aber das ist nur aus menschlicher Sicht so. Gott ist auf das Übernatürliche spezialisiert. Als er mich dazu berufen hat, Mutter zu sein, und mir meine Aufgaben gegeben hat, musste ich ihm keine Liste meiner Aufgaben vorlegen: „Du musst mir Schlaf, körperliche Kraft, Energie, einen klaren Kopf und emotionale Stabilität geben. Dann kann ich das schaffen.“ Stattdessen hätte ich sagen sollen: „Alles, was ich brauche, bist du!“ Als Gott Maria die Aufgabe gab, seinen Sohn zu gebären, bat sie nicht um eine Reihe von Dingen, die sie dafür brauchen würde. Sie sagte: „Siehe, ich bin die Magd des Herrn; mir geschehe nach deinem Wort!“ (Lukas 1,38)

Diese Zuversicht könnten wir nicht haben, wenn wir nicht darauf vertrauen würden, dass Gott alles unter Kontrolle hat. Es ist beruhigend zu wissen, dass Gott auch über die Schlaflosigkeit herrscht. Wenn du im Bett liegst und dein Herz anfängt zu rasen, dann sage dir selbst: „Gott weiß, dass ich heute Nacht nicht viel Schlaf bekommen werde. Er hat es so geplant.“ Schlaflosigkeit erinnert uns daran, wie wenig Kontrolle wir tatsächlich über unser Leben haben. Aber sie hat keinen Einfluss auf Gottes Kontrolle. Er ist weder überrascht noch aus der Bahn geworfen oder gestresst. Der Gott, der die Haare auf unserem Kopf gezählt hat und der die Anzahl der Sterne kennt und jeden einzelnen beim Namen nennt (siehe Psalm 147,4; Matthäus 10,30), hat bis auf die Sekunde genau geplant, wie viel Schlaf wir jede Nacht bekommen.

Noch beruhigender ist die Tatsache, dass Gottes Pläne immer einen Sinn haben. Er verspricht seinem Volk, dass seine Pläne für uns „Gedanken des Friedens und nicht des Unheils“ sind und uns „eine Zukunft und eine Hoffnung“ geben (Jeremia 29,11). In Christus können wir uns auf unseren Gott verlassen, der seine Versprechen hält. Er weiß nicht nur von unseren Prüfungen, sondern hat sie zu unserem Besten und zu seiner Ehre in unser Leben eingebaut.

Das heißt jedoch nicht, dass sie nicht schmerzhaft sein werden. Gott hat uns den Schlaf aus einem bestimmten Grund geschenkt, und wenn wir ihn nicht bekommen, leiden wir sehr. In meinen eigenen schlaflosen Nächten und den qualvollen Tagen, die auf sie

folgten, sah ich jedoch Gottes Barmherzigkeit. Sie war unverfälscht und echt. Es gab Tage, an denen ich nichts anderes sehen konnte als Gottes Barmherzigkeit. Jeder Schritt, den ich machte, war von seiner Barmherzigkeit geprägt. Ich sah seine Gnade in Freunden und meiner Familie, die mir Essen gaben, als ich mich kaum noch daran erinnern konnte, wo der Kühlschrank stand. Ich sah seine Gnade in den zufälligen Nickerchen, die ich zu völlig ungeplanten Zeiten machen konnte. Ich sah seine Gnade im Kaffee. Ich sah seine Gnade in zusätzlicher Gebetszeit. Ich sah seine Gnade in Versen, die seit Jahren in meinem Herzen verborgen gewesen waren und die plötzlich lebendig wurden, um mich festzuhalten, als ich das Gefühl hatte, abzustürzen.

Die Schlaflosigkeit hat mir immer wieder alle Kraft geraubt, aber sie hat mich nie zerstört. Egal, wie schwach ich bin, wie schwach mein Geist oder mein Glaube auch sein mögen: Gott ist „ewiglich meines Herzens Fels und mein Teil“ (Psalm 73,26). Mein Fleisch und mein Herz haben mich oft im Stich gelassen, aber Gott nie.

Diese von Schlaflosigkeit geprägte Zeit meines Lebens erinnert mich daran, was im Leben sicher ist – und was nicht. Ich habe keine Garantie dafür, dass ich gut schlafen werde. Und damit meine ich nicht nur diese Lebensphase, sondern das ganze Leben. Vielleicht schlafe ich besser, wenn meine Kinder groß sind. Aber vielleicht auch nicht. Schlaf ist nie garantiert. Gott ist ihn mir nicht schuldig. Das mag furchtbar entmutigend klingen, besonders, wenn du gerade eine schlaflose Phase durchmachst. Aber bleib dran! Ich möchte dir einen Trost schenken, der tiefer geht als das bloße Überstehen einer bestimmten Phase. Es gibt etwas, das uns garantiert *ist* – gerade jetzt, ob mit oder ohne Schlaf.

Dieses aber will ich meinem Herzen vorhalten, darum will ich Hoffnung fassen: Gnadenbeweise des HERRN sind's, dass wir nicht gänzlich aufgegeben wurden, denn seine Barmherzigkeit ist nicht zu Ende; sie ist jeden Morgen neu, und deine Treue ist groß! (Klagelieder 3,21–23)

Ich liebe es, dass in diesem Vers das Wort „Morgen“ vorkommt. Als Mutter mit wenig Schlaf empfinde ich die Morgenstunden als besonders anstrengend. Aber genau dann begegnet mir Gott mit neuer Gnade. Vielleicht fühle ich mich nicht jeden Morgen „neu“, aber Gottes Gnade ist immer neu. Meine Energie mag gering sein oder sogar ganz fehlen, aber Gottes Treue ist groß. Meine Beine

mögen wackelig sein, aber Gottes Liebe ist standhaft. Wenn ich mir diese Wahrheiten vor Augen halte, gibt mir das Hoffnung und ich kann meine Erschöpfung überwinden.

Beiträge anderer Mütter

Früher habe ich direkt zum Fernseher oder zu den sozialen Medien gegriffen, wenn ich nicht schlafen konnte. Jetzt fange ich stattdessen an, meine Segnungen zu zählen. Das hilft mir, meine Gedanken auf Gott und auf erfreuliche Dinge zu richten. (Christel)

Ich habe gelernt, in Jesus geistliche Ruhe zu finden – selbst dann, wenn ich körperlich nicht zur Ruhe komme. Das erinnert mich daran, dass ich in ihm alles habe, was ich brauche, selbst wenn ich mich schwach fühle. (Kim)

Ich spiele das Alphabet-Spiel, wie ich es mit Kindern mache. Ich gehe das Alphabet durch und danke Gott für Dinge, die mit dem jeweiligen Buchstaben anfangen. (Janet)

Ich praktiziere gerne Muskelentspannungstechniken und setze ätherische Öle ein. Außerdem suche ich mir abends jemanden, für den ich bete. Dann weiß ich, dass auch diese Person für mich betet. (Emily)

Ich nutze die Zeit, in der ich nachts wach bin, um christliche Podcasts zu hören. (Juliana)

In meinen dunkelsten Nächten singe ich Loblieder. Ich bitte Gott, mir in diesem Moment die Kraft zu geben, mich seinem Willen hinzugeben. (Bethany)

Für andere zu beten, lenkt mich von mir selbst ab. Sonst fange ich an, mich wegen meines Schlafmangels selbst zu bemitleiden. (Brenda)

Vertiefung

1. Auf welche Weise hat Gott dir in deiner Schlaflosigkeit Gnade erwiesen?
2. Lies den unten abgedruckten Psalm 121 und unterstreiche alles, was der Herr tut, um sein Volk zu beschützen. (Dazu gehört auch, was er tun *wird* und was er *nicht* tun *wird*.)

Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen: Woher kommt mir Hilfe?

Meine Hilfe kommt von dem HERRN, der Himmel und Erde gemacht hat!

Er wird deinen Fuß nicht wanken lassen, und der dich behütet, schläft nicht.

Siehe, der Hüter Israels schläft noch schlummert nicht.

Der HERR behütet dich; der HERR ist dein Schatten zu deiner rechten Hand, dass dich am Tag die Sonne nicht steche, noch der Mond bei Nacht.

Der HERR behüte dich vor allem Übel, er behüte deine Seele; der HERR behüte deinen Ausgang und Eingang von nun an bis in Ewigkeit.

3. Schau dir das Kapitel noch einmal an und markiere alle darin erwähnten Bibelstellen. Suche dir eine aus, die du auswendig lernen und über die du in der Nacht nachdenken möchtest. Schreibe sie hier auf.
4. Erstelle aus diesen Passagen eine Liste mit drei Garantien, auf die du dich verlassen kannst, egal in welcher Lebensphase du dich gerade befindest.
5. Kennst du eine andere Mutter mit kleinen Kindern? Schreib ihren Namen hierhin, zusammen mit einem Gebet, dass Gott ihr den Schlaf schenken möge und dass sie seine Kraft und Barmherzigkeit erfahren möge. Teile ihr mit, dass du für sie gebetet hast.

