

Hanna Willhelm

MACH MAL  
PAUSE,  
MAMA!

Glaubensoasen  
für junge Mütter



Für meinen Mann – gemeinsam mit dir und den Kindern unterwegs zu sein, ist die schönste Reise, die ich mir für mein Leben vorstellen kann! Und für meine beiden Jungs – ihr seid unsere beiden größten Schätze! Wie schön, dass Gott uns euch geschenkt hat.



© Tobias Eckardt





## Inhalt

Vorwort .....	9
1. Urlaubszeit .....	13
2. Schlaflose Nächte .....	16
3. Ängste einer Mutter .....	20
4. Ein Platz an der Sonne .....	24
5. Für erschöpfte Königinnen .....	28
6. Papa kann alles .....	32
7. Mit Kindern beten lernen .....	35
8. Kinderglaube – nicht klein, sondern oho .....	39
9. Erntedank feiern – am besten jeden Tag .....	44
10. Schlauer, schneller, schöner .....	48
11. Meinungsmacherin .....	52
12. Warum nicht nur Kinder Geduld lernen müssen .....	55
13. Stimmungsmacherin .....	59
14. Gute Eltern – schlechte Eltern .....	62
15. Übung macht den Meister .....	66
16. Worauf du dich verlassen kannst .....	70
17. O du fröhliche, o du selige ... ..	73
18. Mütterfreundinnen .....	77
19. Eine 2000 Jahre alte Regel für den Familienfrieden .....	80
20. Tage wie dieser .....	85
21. Plan B .....	89
22. Gotteskämpferin .....	93

23. Wenn Gott kaputte Heizungen repariert .....	97
24. Kleiner Herr Nimmersatt .....	101
25. Back to work .....	105
26. Vom Wert einer D-Mark .....	110
27. Meine 60-Grad-Wäsche und das Geheimnis von Ostern ...	114
28. Ehe unser Kind uns scheidet .....	118
29. Von der Influencerin zur Beterin .....	122
30. Ladys, etwas mehr Respekt bitte .....	126
31. Sehen und gesehen werden .....	130
32. Mama Maria, oder warum an jedem Tag Muttertag ist ....	133
33. Es ist gut so, wirklich! .....	137
34. Ich bin doch bei dir .....	141
35. Sandkastenblues .....	145
36. Mädchen und Junge, rosa und blau .....	149
37. Himmelfahrt, oder warum am Ende alles gut wird .....	153
38. Die Kunst zu loben und zu ermahnen .....	157
39. Pfingsten, oder was Drachenmamas verändern kann .....	161
40. Geschwisterkinder .....	165
41. Schlaf, Mama, schlaf .....	169
42. Vorbildlich .....	173
43. Segenskinder .....	177
44. Zum Schluss wird's himmlisch .....	182
Stichwortverzeichnis .....	186
Anmerkungen .....	188



## Vorwort

Liebe Mit-Mama,  
ich kenne dich nicht persönlich und weiß daher auch nicht, in welcher Situation du dieses Buch liest. Vielleicht hast du kleine Kinder, sonst hättest du nicht zu diesem Titel gegriffen. Vermutlich ist dir der christliche Glaube in irgendeiner Weise wichtig, sonst hättest du kein Interesse an einem Andachtsbuch. Es sei denn, du hast dieses Buch geschenkt bekommen – dann hoffe ich, dass du daraus trotzdem einige gute Gedanken über Gott und das Mamasein für dich mitnehmen kannst.

Ich selbst war es vor der Geburt unserer beiden Jungen gewohnt, mich jeden Tag für eine gewisse Zeit zurückzuziehen. In dieser Zeit konnte ich innerlich ruhig werden, mit Gott reden und in der Bibel lesen. Diese „Stille Zeit“ war für mich eine Art Rettungsanker, der mir dabei half durchzuatmen, Dinge im Gebet vor Gott zu bringen und zu sortieren, neue Kraft zu tanken, Gott Raum in meinem Leben zu geben.

Es ist sicher keine Überraschung, wenn ich sage, dass es nach der Geburt unserer Kinder schwierig wurde, diese Gewohnheit beizubehalten. Es fehlte mir die Zeit, mich ungestört irgendwo hinzusetzen oder ich war zu müde dazu. Auf der anderen Seite merkte ich sehr bald, dass ich diese Zeit mit Gott brauche, wenn ich für meine Umgebung nicht ungenießbar werden will, oder der Glaube nicht zu einer Randerscheinung meines Lebens werden soll.

So stapelten sich in meinem Bücherschrank bald Andachtsbücher, die speziell für Mütter geschrieben waren. Die kurzen Texte hatte ich in zehn Minuten gelesen – manchmal buchstäblich bevor mir vor Müdigkeit die Augen zufielen. Zu meiner Überraschung nutzte Gott diese kurzen Impulse aber, um mich in den anstrengenden ersten Monaten und Jahren mit kleinen Kindern geistlich „über Wasser zu halten“. Gott sprach in meinen ganz normalen, eher unauffälligen und manchmal auch unschönen Alltag als Mutter hinein, um mich zu prägen, zu verändern und mir Dinge über sich und meine Familie zu zeigen.

Ich wünsche dir, dass du als Mama diese Zeit für Gott und dich ebenfalls findest. Vielleicht nicht jeden Tag, aber immer wieder. Die Impulse, Gebete und Texte zum Weiterlesen aus diesem Buch sind eine Einladung dazu und keine To-do-Liste, die abgearbeitet werden soll. Vielleicht begleitet dich ein Gedanke daraus für einige Zeit, oder eine Aussage fordert dich heraus, einen Bereich deines Lebens zu verändern. Vielleicht kommst du mit Gott über das ins Gespräch, was dich angesprochen hat und du erlebst seine Gegenwart und sein Eingreifen. Und wenn du beim Lesen vor Erschöpfung einschläfst, dann wünsche ich dir im wahrsten Sinne des Wortes einen gesegneten Schlaf!

Mich selbst haben die Texte dieses Buches vom Sommer 2018 bis zum Sommer 2019 über ein Jahr hinweg beim Schreiben begleitet. Gedanklich entstanden sind manche von ihnen schon viel früher, und so lernst du mich und meine Familie über einen längeren Zeitraum kennen. Viele „Lektionen“, die ich dabei gelernt habe, buchstabiere ich nach wie vor durch oder es tauchen neue Familienbaustellen auf. Ich merke immer wieder: Mama zu sein, ist ein herausfordernder Job! Wie gut, dass Gott uns darin nicht alleine lässt und dass unsere Partner und Kinder wundersamerweise irgendwie immer noch finden, dass wir vieles ganz gut machen ...

Ich wünsche dir für die wunderschöne, nervenaufreibende, anstrengende und gleichzeitig unbezahlbare Aufgabe als Mama von



kleinen Kindern viel Kraft, Momente, die dich ausfüllen und total glücklich machen – viel Gelassenheit und immer wieder eine gesunde Portion Humor 😊.

Sei mit deiner Familie von ganzem Herzen gesegnet, bewahrt und behütet!

Deine Hanna Willhelm





## 1. Urlaubszeit

*Für alles gibt es eine Stunde, und Zeit gibt es für jedes Vorhaben unter dem Himmel.* Prediger 3,1; ZB

Urlaube mit Kindern, besonders mit kleinen Kindern, sind gewöhnungsbedürftig. Denn im Gegensatz zu unseren Wünschen werden in ihrer Gegenwart romantische Abende mit dem Partner in einer warmen Sommernacht oder ausgedehnte Wanderungen in der stillen, eindrucksvollen Bergwelt schier unmöglich. Stattdessen stehen Planschen an kindersicheren Badestellen, kleine Spaziergänge in der näheren Umgebung und die Suche nach Abenteuerspielplätzen auf dem Programm. *All inclusive* ist dabei nur das Quengeln nach Eis oder das Schlichten von Geschwisterstreit, weil die Kinder es nicht gewohnt sind, den ganzen Tag aufeinander zu hocken.

Das kann frustrieren – oder eine Gelegenheit sein, um gelassen „Ja“ zu den Begrenzungen der Kleinkindjahre zu sagen. Das wurde mir an einem Abend während unseres Sommerurlaubs in der Schweiz klar. Die Kinder hatten einen schönen Tag gehabt, auch wenn er für uns Erwachsene eher unspektakulär, fast schon langweilig war. Aber ihnen hatte es Spaß gemacht, mit Papa im Garten des Ferienhauses Fußball-WM zu spielen oder am Fluss die schwersten Kieselsteine mit einem möglichst großen Platsch ins Wasser zu werfen.

Mir wurde bewusst: Ein Urlaub in dieser Lebensphase bedeutet vor allem, gemeinsam als Familie Zeit zu verbringen und zu genießen.

Wann, wenn nicht in den schönsten Wochen des Jahres, haben wir die Möglichkeit, den Kindern besondere Aufmerksamkeit und Zuwendung zu schenken? Umgekehrt können wir als Erwachsene unsere Kinder und ihr Kindsein ganz besonders genießen: der Zweijährige, der den Badestrand als Sandkasten bezeichnet und noch zu verstehen versucht, was das ganze Konzept „Urlaub“ überhaupt bedeutet. Oder der Große, der bei einer Wanderung wider Erwarten ohne Murren mitläuft und vom kühlen Wasser einer Bergquelle so begeistert ist, dass er dafür sogar auf das versprochene Eis verzichten würde.

Das bedeutet nicht, dass Eltern sich im Urlaub nicht Freiräume schaffen können. Viele Ferienressorts bieten Kinderbetreuung an, und auch ohne diese kann man sich gegenseitig kleine Inseln für eine Auszeit schaffen: Da geht der Papa an einem Nachmittag mal alleine baden oder die Mama darf sich für zwei Stunden ganz ungestört zum Lesen zurückziehen.

Toll ist es auch, wenn man den Urlaub zusammen mit einer befreundeten Familie verbringt oder Großeltern oder Paten für eine bestimmte Zeit dazustoßen. Dann klappt es vielleicht sogar mit dem romantischen Abend am See oder der Bergtour. Und jeder aus der Familie profitiert von der Gemeinschaft mit den anderen Erwachsenen und Kindern.

Trotzdem: Ein Urlaub mit Kindern wird wohl immer ein Mix aus anstrengend und schön bleiben. Der Bibeltext aus dem Buch Prediger ist eine gute Erinnerung dafür, jede Zeit bewusst anzunehmen und falsche Erwartungen loszulassen. Mir hilft es jedenfalls, in den anstrengenden Momenten daran zu denken, dass auch wieder andere Zeiten kommen. Es werden wieder Urlaube kommen, in denen ich mehr Rückzugsmöglichkeiten für mich selbst habe oder wir als Paar gemeinsam ausspannen können.

Alles hat seine Zeit: Ferien mit Kindern und ein Wellnesswochenende mit allem Drum und Dran. Urlaub auf dem Bauernhof oder eine zweite Hochzeitsreise zum gemeinsamen Traumziel. Es

ist herausfordernd, sich auf diese Wahrheit täglich neu einzulassen – egal ob im Urlaub oder zu Hause. Aber ich glaube, dass es sich lohnt, weil wir nur so unser Leben als Eltern als etwas Ganzheitliches empfinden können, das nicht nur von Mangel und Anstrengung bestimmt wird, sondern auch von Schönerem und Einzigartigem.



### Zum Weiterlesen:

Prediger 3,1-15

### Gebet:

„Vater im Himmel, du siehst, wie sehr ich mich auf den Urlaub freue und wie sehr ich es nötig habe, mich auszuruhen. Mache uns bewusst, wo wir falsche Vorstellungen und unrealistische Erwartungen an die Urlaubszeit haben, und hilf uns, diese loszulassen. Segne du die Ferien mit unseren Kindern, sodass wir als Familie zusammenwachsen können und jeder von uns mit schönen Erinnerungen im Gepäck wieder nach Hause fährt. Amen.“

### Tagesimpuls:

- „Alles hat seine Zeit“ – gibt es noch andere Bereiche in deinem Leben, in denen du spürst, dass du Dinge, Menschen oder Aufgaben loslassen musst, weil jetzt nicht die Zeit für sie ist?
- Und umgekehrt: Welche Erfahrungen der Kleinkindphase machen dich glücklich, geben dir Kraft, würdest du nie missen wollen? Es lohnt sich, auch darauf einen Blick zu werfen.