



Christliche Literatur-Verbreitung e. V.
Ravensberger Bleiche 6 · 33649 Bielefeld

Falls nicht anders vermerkt, sind die Bibelstellen der Elberfelder
Übersetzung 2003, Edition CSV Hückeswagen, entnommen.



1. Auflage 2017

© 2017 by CLV · Christliche Literatur-Verbreitung
Ravensberger Bleiche 6 · 33649 Bielefeld
Internet: www.clv.de

Satz und Umschlag: Anne Caspari, Marienheide
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Artikel-Nr. 256358
ISBN 978-3-86699-358-7



Abenteuer Babyjahre

Eine kleine Starthilfe
für frischgebackene Mütter



Inhalt

Zu Beginn 7

1. **Stille Zeit** 10

2. **Ehefrau und Mutter sein** 20

Verschiedene Rollen.....21

Prioritäten..... 24

Intimität..... 27

Anleitung..... 30

3. **Aufgaben verteilen** 32

Die Übermutter 33

Die 50 %-Mutter 35

Der eingespannte Mann 38

Zu Hause die Stellung halten..... 40

4. **Struktur** 46

Struktur als Grundelement des Lebens..... 47

Struktur im Leben eines Babys 49

Wenn es nicht auf die Minute klappt..... 56

Struktur im Tagesablauf 60

Struktur ermöglicht Freiraum 65

Struktur und Dienst..... 68

Struktur und Pausen 72

5. **Ernährung** 80

Die Muttermilch..... 81

Herausforderungen beim Stillen..... 86

Stillen und Wochenbett 88





Stillzeiten	94
Beikost	105
Essen am Familientisch	107

6. Schlafen 112

Im ersten Lebensjahr	113
Durchschlafen	118
Schlafhaltung	123
Im zweiten Lebensjahr	125

7. Erziehung 132

Böse von Jugend an	133
Erziehung ist Liebe	136
Training und Konsequenz	141
Einfache und klare Regeln	149
Die Macht der Stimme und der Worte	155
Machtkämpfe	159
Und wenn es nur noch Gebrüll gibt?	167
Sich alleine beschäftigen	173
Kind und Alltagspflichten	177
Der Laufstall	181
Zusammenfassung	185

8. Betreuung 188

Babykurse	189
Betreuung ohne Mutter	193

9. Anders sein 206

»Parallel-Universum Baby«	207
Eine fröhliche Mutter von Söhnen	216
Zum Schluss	221



»Glücklich der Mensch,
dessen Stärke in dir ist,
in deren Herzen gebahnte
Wege sind!«

Psalm 84,6



Zu Beginn

Vielleicht erinnerst Du Dich noch an diesen besonderen Moment: Beide Felder auf dem Schwangerschaftstest färben sich. Du bist schwanger! Ein absolutes Wunder, das Du nicht bewirken konntest, obwohl Du daran beteiligt warst. Ab diesem Augenblick beginnt ein neuer Lebensabschnitt, der Eintritt in ein unbekanntes Land. Sicher beobachtest Du viele Familien in Deinem Umfeld und hast Deine eigenen Vorstellungen davon, was für eine Art Mutter Du sein möchtest. Aber ab jetzt bist Du nicht mehr nur kritische Zuschauerin, sondern verantwortliche Hauptdarstellerin! Und da erlebt man, dass vieles nicht so leicht ist, wie man sich das vorher gedacht hat.

Wie schön ist es, wenn Du in einer persönlichen Beziehung zu Gott, dem Schöpfer jeder Mutter und jedes Kindes, diese besondere Zeit erleben darfst. Es ist ein unglaubliches Vorrecht und eine überwältigende Freude, als Frau in einer geheimnisvollen Weise Anteil zu haben an der großen göttlichen Kunst, Leben zu geben. Aber diese wunderbare Erfahrung ist auch eine gewaltige Herausforderung, durch die Du viel lernen kannst – vor allem über Dich selbst. Dein Kind wird Saiten in Dir zum Klingen bringen, von denen Du nicht wusstest, dass es sie überhaupt gibt. Eine Opferbereitschaft und Liebe, zu der Du Dich nicht für fähig gehalten hast. Aber – so ist es jedenfalls bei mir – auch eine Gerechtigkeit, Ungeduld und Hilflosigkeit, vor der ich manchmal erschrecke. Willkommen im Leben als Mutter!

Nun sagt die Bibel kaum etwas direkt über die erste Zeit des Lebens, um die es in diesem Buch gehen soll. Und sicher gibt es

gerade im Umgang mit Babys und Kleinkindern große Unterschiede je nach Zeit und Kultur. Weil die Bibel Gültigkeit für alle Menschen zu allen Zeiten beansprucht, finden wir keine Detailgebote wie »Gehe mit Deinem Baby jeden Tag drei Stunden spazieren«. Aber doch lassen sich aus dem Wort Gottes Grundsätze ableiten, die jede Mutter in ihrer individuellen Lebenssituation zu ihrem eigenen Segen und zum Wohl ihres Kindes beherzigen kann.

In den Detailfragen lässt die Bibel uns große Spielräume. Daher ist es nicht meine Absicht, über Unwichtiges zu streiten. Manche Frauen könnten allein über die Frage, ob Schnuller oder Daumen für das Kind gesünder ist, stundenlang diskutieren. Manche würden sich vielleicht eher für die Wichtigkeit eines Tragetuchs engagieren als für eine christliche Glaubensüberzeugung! Ich meine, vieles kann man so oder auch so machen. Dennoch möchte ich auch einige praktische Tipps weitergeben, die uns als Ehepaar in den Babyjahren unserer Kinder geholfen haben. Das allermeiste haben wir uns nicht selbst ausgedacht, sondern von anderen christlichen Familien abgeschaut oder in guten Büchern gelesen. Wenn Du mit einem Tipp nichts anfangen kannst, lies einfach weiter. Viel mehr als um eine Einzelfrage geht es mir um die Betonung einer Grundhaltung, die hoffentlich mit biblischen Prinzipien übereinstimmt. Ich möchte versuchen, Dir viel Mut zu machen, in dieser verrückten Welt eine glückliche und entspannte Mama zu sein! Denn Du wirst merken, dass unter jungen Müttern eine nie da gewesene Unsicherheit herrscht. Nicht wenige sind überfordert und am Ende ihrer psychischen



und physischen Kräfte. Man hat das Gefühl, dass moderne Frauen vieles erfolgreich managen – aber die grundlegenden Fähigkeiten, die zum Muttersein gehören, verloren haben. Auch christliche Frauen bleiben von dieser Entwicklung nicht unberührt.

Die Bibel sagt, dass der Weise auf Rat hört (Sprüche 1,5). Leider gibt es gerade in diesem Themenbereich immer mehr Ratgeber, die von einem ganz anderen Menschen- und Weltbild ausgehen, als wir Christen das tun. Ein großer Teil der Ratschläge kommt von Leuten, die selbst gar keine Kinder haben oder Ehe und Familie auf eine andere Art und Weise leben, als Gläubige das anstreben. Manches, was Babys angeblich unbedingt brauchen, wird mit der Abstammung des Menschen vom Tier oder fraglichen tiefenpsychologischen Theorien begründet. Wenn Du nur aus diesen Quellen Deine Informationen beziehst, wirst Du wahrscheinlich am Ende an einem Punkt landen, wo Du ursprünglich überhaupt nicht hinwolltest. Deswegen möchte ich Dich ermutigen, viel mit gläubigen Frauen zu sprechen, die Dir in diesem Bereich Vorbilder sein können.

Ich wünsche Dir und Deinem Ehemann »gebahnte Wege im Herzen«¹, damit Ihr in Übereinstimmung und unter Gebet diese besondere Anfangszeit mit Eurem Kind erleben und gestalten könnt. Ich hoffe, dass die Freude und die Schwierigkeiten, die jedes Baby mit sich bringt, Dich sanfter, liebevoller, demütiger, mutiger und glaubensvoller machen – Dich also mehr in die Frau verwandeln, die Gott sich vorstellt.

.....
1 »Glücklich der Mensch, dessen Stärke in dir ist, in deren Herzen gebahnte Wege sind!« (Psalm 84,6).



Stille Zeit



»Wen habe ich im Himmel?
Und neben dir habe ich
an nichts Lust auf der Erde.«

Psalm 73,25



Bestimmt kannst Du es kaum erwarten, etwas zu den Dauerbrennern »Durchschlafen« oder »Aufgabenverteilung« zu lesen. Aber schön, dass Du nicht gleich weitergeblättert hast, sondern Dir Zeit für das erste Kapitel nimmst. Wenn Du gläubig bist, ist Deine persönliche Beziehung zu Gott das Wichtigste in Deinem Leben. Wenn diese Beziehung gut ist, dann ist es auch nicht so entscheidend, ob Du Dein Kind in einem Zwei- oder einem Drei-Stunden-Rhythmus stillst (obwohl ich persönlich einen Drei-Stunden-Rhythmus angenehmer finde) und ob Du es im Waschbecken oder in einem speziellen Badeeimer badest. Im Vergleich zu Deinem Glauben sind diese Dinge Nebensächlichkeiten. Du bist gerettet für die Ewigkeit, darfst schon jetzt in einer lebendigen Beziehung zu Gott leben und mit Deinem Leben Jesus Christus dienen. Das ist das Entscheidende unseres Lebens und ein großartiges Vorrecht.

Wie Du aus allen Freundschaften in Deinem Leben weißt, braucht jede Beziehung Zeit, und unsere Beziehung zu Gott



bildet da keine Ausnahme. Wir alle haben Ermutigung, Ermahnung, Korrektur, Reinigung, Trost, Ruhe und Belehrung von ihm nötig. Diese erfahren wir in der Gemeinde, durch die Gemeinschaft mit anderen Chris-

ten und in den Momenten, in denen wir mitten in unserem Alltagsgeschäft bewusst an Gott denken und mit ihm reden. Aber dies alles ersetzt nicht die bestimmte Zeit am Tag, die wir uns bewusst für die Zweisamkeit mit dem Herrn und seinem Wort reservieren – die sogenannte »Stille Zeit«.

Einige junge Mütter meinen, dass »Stille Zeit« einfach nicht mehr regelmäßig möglich sei, wenn man ein Baby hat. Manch-

mal haben diese Frauen Mütter von älteren Kindern gefragt und von diesen dann auch zu hören bekommen, dass Muttersein und regelmäßige Zeit allein mit Gott einfach schwer miteinander vereinbar seien. Und als sie nach der Geburt des ersten Kindes morgens zuerst einmal stillen mussten (und nicht wie früher als Erstes die Bibel zur Hand nehmen konnten), dazu dann noch eine permanente Müdigkeit und ein ständiger Mangel an Ruhe kam, haben manche Frauen sich in dieser Ansicht nur bestätigt gefühlt und aufgehört, darum zu ringen, regelmäßig eine Zeit mit Gott allein zu haben. Warum sich auch um etwas bemühen und durch Scheitern immer wieder frustriert sein, wenn es sowieso nicht klappen kann? Und sind die Alltagspflichten einer jungen Mutter nicht ohnehin so vorgegeben, dass Gottes Führung jetzt nicht mehr so brennend nötig ist wie früher? Die »großen Entscheidungen« wie Partner- und Berufswahl liegen ja hinter einem – und wenn man in der Phase, in der das Leben zu einem großen Teil aus dem Wechseln von Windeln und Spazierengehen besteht, nicht mehr ganz so eng mit Gott lebt, ist das doch nicht so tragisch – oder?

Es ist natürlich ein Trugschluss, so zu denken. Wichtige Entscheidungen mögen hinter Dir liegen, aber viele richtungsweisende Entscheidungen liegen auch noch vor Dir. Und diese betreffen nicht nur Dein eigenes Leben, sondern auch das Deines Mannes und Deiner Kinder. Von daher ist Deine Verantwortung im Vergleich zu früher eher größer als kleiner geworden. Außerdem hast Du jeden Tag viele kleine Entscheidungen zu treffen, die einzeln gesehen vielleicht keine große Bedeutung haben, aber in der Summe ausmachen, was für eine Art Frau Du werden wirst. Hörst Du

Dir die Predigt vom Sonntag, die Du im Babyraum nicht gut verfolgen konntest, am Montag oder Dienstag noch einmal an? Nutzt Du später am Tag eine ruhige Zeit zum Bibellesen und Gebet, wenn es mit der Stille früh am Morgen nicht geklappt hat? Oder vernachlässigst Du den »Draht nach oben«, nachdem Du Deine Herzenswünsche, nämlich einen Mann und ein Kind, von Gott erfüllt bekommen hast? Wofür »lohnt« es sich für Dich jetzt noch, geistlich zu sein? Wie Du diese Fragen beantwortest, wird einen entscheidenden Einfluss darauf haben, in welche Richtung

sich Dein eigenes geistliches Leben und das Deiner ganzen Familie entwickeln wird.

Das »Was« steht vielleicht schon fest. Aber für das »Wie« brauchst Du immer noch Weisheit von oben.



Es stimmt vielleicht, dass das »Was« Deines Tagesablaufs als junge Mama ziemlich festgelegt ist, aber für das »Wie« – also mit welcher inneren

Haltung und Motivation Du die Dinge tust – brauchst Du immer noch Weisheit von oben (vgl. Jakobus 3,17 und 1,5). Es ist so ein Unterschied, ob man seinen Pflichten fröhlich, dankbar und gelassen nachgeht, oder mürrisch, sorgenvoll und jammernd! Du brauchst geistliche Energie, damit die Versorgung Deiner Kinder nicht zur herzlosen Routine wird. Gottes Wort möchte Dir Reinigung und Kraftquelle sein. Außerdem wird in ein paar kurzen Jahren aus Deinem süßen Baby ein neugieriges Kind im Kindergartenalter und schon wenig später ein aufgewecktes Schulkind geworden sein, das Dich mit tausend Fragen über Gott und die Welt löchert. Es wird in einem Umfeld heranwachsen, das in vie-

len Bereichen genau das Gegenteil von dem tut und vermittelt, was Dir wichtig ist. Also nutze die kurzen Jahre, solange Dein Kind noch klein ist, um Gott und sein Wort so gut wie irgend möglich kennenzulernen!

Außerdem gibt es auch in einem vorgegebenen Babyalltag verschiedene Möglichkeiten, seine Zeit zu gestalten. Vielleicht fragst Du Dich am Nachmittag: »Soll ich gleich noch einmal auf den Spielplatz gehen, um dort meine ungläubige Freundin zu treffen und mit ihr zu reden? Oder wäre es wichtiger, meinem Mann

zur Überraschung ein paar frische Waffeln zu backen, wenn er von der Arbeit nach Hause kommt? Oder würde es ihn mehr freuen, wenn das Wohnzimmer mal endlich wieder richtig aufgeräumt wäre? Oder wäre ein Nickerchen auf dem Sofa angebracht, damit ich heute Abend in der Bibelstunde nicht vor Müdigkeit vom Stuhl kippe?« Wenn Du ohne regelmäßiges Bibellesen und

Du brauchst Stille
mit Gott!
Jetzt genauso wie
in jeder anderen
Lebensphase.



Gebet lebst, wirst Du solche Entscheidungen immer nur unter dem Aspekt »Was tut mir jetzt gut?« treffen. Aber wir sind doch dazu berufen, nicht uns selbst zu leben, sondern dem, der für uns gestorben und auferstanden ist (2. Korinther 5,15)!

Bestimmt kannst Du Dir, was die Gestaltung und den Zeitpunkt der »Stillen Zeit« betrifft, Rat von einer älteren Mutter aus Deiner Gemeinde holen, die trotz mehrerer Kinder ihre persönliche Stille mit Gott nicht vernachlässigt hat. Wahrscheinlich

wird sich der Zeitpunkt im Tagesablauf, an dem Du in Ruhe beten und in der Bibel lesen kannst, im Laufe der Jahre immer mal wieder ändern. Vielleicht ist auch Deine »Stille Zeit« nicht immer so lang wie in der Lebensphase, als Du noch keine Mutter warst und mehr Kontrolle über Deinen Tagesplan hattest. Aber bleib auf jeden Fall dran und nimm es nicht einfach als unabänderlich hin, wenn Du merkst, dass im Alltagstrubel Deine Beziehung zum Herrn immer mehr in den Hintergrund tritt. Du brauchst Stille mit Gott! Jetzt genauso wie in jeder anderen Lebensphase. Was einem wirklich wichtig ist, dafür lässt sich oft ein Weg finden. Wenn Dein Mann gläubig ist, wird er Dir bestimmt helfen, Zeitpunkte in Deinem Tages- und Wochenablauf festzulegen, an denen Du Dich bewusst zur »Stillen Zeit« zurückziehen kannst. Das ist auch mit einem Baby oder mehreren Kindern möglich. Und die Investition lohnt sich!

Am Anfang ist es wahrscheinlich am einfachsten, wenn Du Deine »Stille Zeit« am frühen Vormittag machst, wenn Dein Baby seine erste längere Schlafphase hat. Aber im Lauf der Jahre ist es klug, seine Bibel nicht nur dann zu lesen, wenn das Kind schläft. Du bist ja für Deinen kleinen Schatz das wichtigste Vorbild, und es sollte mit dem vertrauten Bild aufwachsen, wie die Mama mit ihrer Bibel und einem Notizbuch in einer ruhigen Ecke sitzt und Gemeinschaft mit Gott hat. Bis zum zweiten Geburtstag kann ein Kind gut gelernt haben, dass es jetzt für eine Zeit leise spielen muss und Dich nicht mit unwichtigen Anliegen stören darf. In der Babyzeit habe ich auch oft Stille mit Gott gehabt, während ich das Baby stillte oder es zufrieden auf meinem Arm kuschelte.

Wenn Du dabei nicht nur in Gedanken, sondern mit leiser Stimme zu Gott betest, ist dies für das Baby ein besonderer Segen.

Was die Möglichkeiten betrifft, zu Hause zusätzlichen geistlichen Input zu bekommen, hat es die heutige Generation junger Frauen so leicht wie keine vor ihr. Es gibt online so viele gute Predigten, dass Deine Zeit gar nicht ausreichen wird, sie alle zu hören. Es gibt so viele gute Bücher günstig zu erwerben, dass Du eigentlich keine Stunde Langeweile zu haben bräuchtest. Mach etwas aus den überragend vielfältigen Möglichkeiten, die Dir zur Verfügung stehen! Wenn Du Zeit hast, ständig neue Babyfotos zu posten und stundenlang in Second-

Hand-Läden nach hübscher Kinderkleidung zu stöbern, solltest Du auch Zeit für Deinen Herrn finden können.

Mit unserem Wunsch nach Gemeinschaft mit Gott bringen wir unsere eigene Bedürftigkeit zum Ausdruck, dass wir eben nicht alles alleine hinbekom-

men, sondern göttliche Hilfe benötigen. Unsere eigene Weisheit und unsere eigenen Kräfte reichen für ein Muttersein nach Gottes Herzen nicht aus – wir brauchen Hilfe von oben dafür. In einer Predigt hörte ich den Satz: »Christsein heißt, immer wieder neu anzufangen.« Dieser Satz passt hier wunderbar. Sicherlich wird es mal Tage geben, an denen es mit der »Stillen Zeit« einfach nicht klappen will. Abende, an denen man enttäuscht feststellt, dass man es heute einfach nicht hinbekommen hat. Das ist kein

Unsere eigene Weisheit
und unsere eigenen Kräfte
reichen für ein Muttersein
nach Gottes Herzen
nicht aus – wir
brauchen Hilfe von
oben dafür.



Weltuntergang! Gottes Güte ist jeden Morgen neu und wartet auf uns. Wir können jeden Tag wieder neu anfangen.

Zum Schluss möchte ich noch einen ermutigenden und herausfordernden Abschnitt aus dem Buch »Eine Mutter nach dem Herzen Gottes« zitieren. Hier ist eine junge Mutter, die trotz vier kleiner Kinder eine regelmäßige »Stille Zeit« mit Gott hat. Ihre Mutter, die nach der Geburt des vierten Kindes zur Unterstützung angereist war, beschreibt dies folgendermaßen:

»Vor Kurzem bekam unsere Courtney ihr viertes Baby, die wunderbare kleine Grace. Jim und ich reisten zu ihr nach Connecticut, um während ihres Klinikaufenthalts auf die anderen drei Kinder aufzupassen. Anschließend blieben wir noch etwa zehn Tage, um ihr zu helfen und die Umstellung des Familienlebens auf vier Kinder zu erleichtern.



Eine Erinnerung trage ich aus dieser Zeit mit mir: Jeden Morgen saß Courtney mit ihren Kindern – fünf-, vier- und zweijährig – mit Jim und mir am Frühstückstisch. (Das macht sechs Leute am Frühstückstisch und das Baby im Stubenwagen.) Neben ihr lag ihre abgenutzte Bibel. Später, nachdem das Geschirr abgeräumt, die Küche gesäubert und die Kinderschar an Mund und Händen gewaschen war, schickte sie ihre Kinder zu anderen Beschäftigungen und setzte sich mit einem großen Glas Wasser wieder an den Frühstückstisch – diesmal allein. Nun las sie in ihrer Bibel ...

Nun frage ich Dich, wie schafft es eine Mutter, einen anstrengenden Tag nach dem anderen zu meistern? Wie schafft sie es, in einer Gott wohlgefälligen Weise ihre Ehe zu führen, ihren Haushalt zu besorgen, ihr erstes Baby zu versorgen, ihr zweites, ihr drittes,

ihr viertes Baby (aus denen ruck, zuck aktive Krabbel- und Vorschulkinder werden)? Die Antwort: Sie schaut auf Gottes Wort, welches Kraft und Frieden verleiht. Und dieser Blick macht einen Unterschied – einen großen Unterschied!

Ich weiß nicht, wie andere Mütter es schaffen, sich im Alltag täglich Zeit für die Bibel zu nehmen, aber das war ein Beispiel dafür, wie eine Mutter es tut – fast jeden Tag. Sich täglich Zeit für Gottes Wort zu nehmen ist eine Kraft spendende Gewohnheit für das Leben einer Mutter.²

Wäre das nicht ein Vorbild, dem Du nacheifern könntest?

2 George, Elizabeth: *Eine Mutter nach dem Herzen Gottes*, Bielefeld 2011, Seite 32-33.

Zum Weiterdenken

Welche Zeit am Tag eignet sich im Moment bei mir am besten, um Ruhe zum Gebet und zum Bibellesen zu haben?



Bringen mich die Herausforderungen des Mutteralltags (Müdigkeit, Gefühle von Über- oder Unterforderung, neue Rollenfindung) näher zu Gott hin – oder von ihm weg?



Gibt es Situationen, in denen ich mein Baby als Ausrede benutze, warum ich manche Bereiche meines Glaubenslebens (regelmäßige »Stille Zeit«, Gebet, pünktlicher Gemeindebesuch ...) nicht mehr so ernst zu nehmen brauche?



Ehefrau und Mutter sein



»... indem sie die jungen Frauen
lehren, ihre Männer zu lieben,
ihre Kinder zu lieben ...«

Titus 2,4



Verschiedene Rollen

Wir waren mit unserem fünf Monate alten Baby zum Ferienhaus vorgefahren und erwarteten einen Tag später die Ankunft einiger Jungs aus unserer Gemeinde für ein gemeinsames Wochenende. Ich stand in der Küche und bereitete das Essen vor, mein Mann saß über den Bibelarbeiten und fragte mich zwischendurch nach meiner Meinung über die Themen, die er behandeln wollte. Abends gingen wir noch eine Runde um den See, um etwas schöne Zeit allein zu haben. Unsere kleine Tochter war irgendwie nicht gut drauf, quengelte und wollte viel getragen werden. Ich war von der Fahrt und den Vorbereitungen für das Wochenende müde und abgekämpft. Es war ein warmer Sommerabend und vor uns lief ein Pärchen Arm in Arm. Die Frau sah unglaublich gut aus, war hübsch angezogen, und ihr Mann konnte kaum seine verliebten Blicke von ihr lassen. »Sie muss an diesem Wochenende wahrscheinlich auch nichts anderes tun, als nur gut auszu-sehen!«, dachte ich neidisch.

In diesem Moment wurde mir zum ersten Mal die Vielzahl der Rollen bewusst, die ich habe. Weil dies die erste Situation war, in der ich das so deutlich gespürt habe, ist sie mir wohl auch so gut in Erinnerung geblieben. Wie gerne wäre ich an diesem lauen Sommerabend einfach nur Ehefrau gewesen, attraktiv für meinen Mann und auf ihn fokussiert! Aber mein Kopf war angefüllt mit all den Dingen, die noch zu erledigen waren. Zugleich erinnerte mich das Baby auf meinem Arm daran, dass ich auch Mutter war. Ich musste dafür sorgen, dass das Wochenende mit den Teenager-Jungen für unsere kleine Tochter nicht zu anstrengend werden

würde, dass sie einigermaßen schlafen konnte und ich Ruhe zum Stillen hatte. Und natürlich war ich auch Mitarbeiterin. Die Jungs lagen mir am Herzen, ich wollte gerne für Gespräche zur Verfügung stehen, würde beim Singen Gitarre spielen und für die Küche verantwortlich sein. Im Nachhinein war es ein gelungenes und nicht zu anstrengendes Wochenende, aber ich kann mich noch gut an meine Befürchtung beim Anblick der hübschen jungen Frau erinnern, wohl nie allen diesen Erwartungen auch nur ansatzweise gerecht werden zu können.

Hast Du Dich auch schon gefragt, wie Deine neue Rolle als Mutter zu den anderen Aufgaben passt, die es in Deinem Leben bereits gibt? Im Umgang mit diesem schwierigen Thema hat mir am meisten die Beschäftigung mit Prioritäten geholfen. Die können sich zwar auch mal verschieben (wie an so einem besonderen Wochenende), dürfen aber nicht grundsätzlich und auf Dauer durcheinandergeraten. Von reiferen gläubigen Frauen habe ich die Einsicht übernommen, dass folgende Rangfolge ein gesundes Modell ist: zuerst die persönliche Beziehung zu Gott, dann der Ehemann, dann die Kinder und danach alle anderen Aufgaben und Dienste. Wenn man sich diese Rangfolge der Prioritäten zu Beginn seines Mutterseins klarmacht, wird später vieles leichter werden – obwohl es si-

Prioritätenliste:

- ♥ deine persönliche Beziehung zu Gott
- ♥ dein Ehemann
- ♥ deine Kinder
- ♥ alle anderen Aufgaben und Dienste

cher eine lebenslange Herausforderung bleiben wird, alles unter einen Hut zu bekommen.

Bevor Dein Kind kam, warst Du nur Ehefrau. Nun ist das Baby da, und Dein Leben wird komplizierter, weil die Mutterrolle hinzukommt. In der Regel denkt man vorher nicht viel darüber nach, wie die eine Rolle die andere beeinflusst (zumindest ich habe das nicht getan). Wenn die Paarbeziehung inzwischen schon etwas eintönig geworden ist, erwartet man vielleicht auch, dass sie durch das Kind vertieft und neu belebt wird. Ein Baby ist ja der sichtbare Ausdruck der gegenseitigen Liebe und eine gemeinsame langfristige Aufgabe. Das alles schweißt ein Paar auf eine besondere Art zusammen. Doch das ist nicht alles – viele unterschätzen die Tatsache, dass gerade das erste Kind auch viele bis dahin unbekannte Herausforderungen für eine Ehe mit sich bringt.

2009 wurde an der Universität von Denver (USA) eine Studie durchgeführt, durch die man herausfinden wollte, wie die Ankunft eines Kindes die Liebesbeziehung von frischgebackenen Eltern beeinflusst. Dabei wurden 218 Paare über einen Zeitraum von acht Jahren regelmäßig zu der Qualität ihrer Beziehung befragt. Was würdest Du schätzen, wie das Ergebnis aussah? Ich denke, die meisten kinderlosen Paare, die sich sehnlichst ein Baby wünschen, würden sagen, dass doch bestimmt nach der Ankunft des ersehnten Nachwuchses die Beziehung viel glücklicher werden muss. Doch das Ergebnis der Studie war, dass neun von zehn Paaren eine Verschlechterung ihrer Beziehung nach der Geburt des ersten Kindes erlebten – also 90 Prozent! Dieser Effekt hielt über die Dauer der Studie an, war aber besonders stark in den ersten Jahren nach der Geburt. Zwar ging auch die Beziehungs-

zufriedenheit der kinderlosen Paare langsam zurück, aber bei den Paaren mit Kind geschah dies deutlich schneller.³ Ich weiß nicht, ob das Ergebnis dieser Studie unter Christen genauso ausgefallen wäre. Aber es ist doch bemerkenswert, dass ein Baby die Elternbeziehung nicht wie erhofft schöner, sondern in vielen Fällen erst einmal komplizierter macht.

Prioritäten

Ich glaube, vor allem uns Frauen fällt es schwer, unseren Mann auch nach der Geburt eines Kindes den wichtigsten Menschen in unserem Leben sein zu lassen und uns nach wie vor auf unsere Ehe zu konzentrieren. Aber bevor wir unsere Kinder lieben, sollen wir lernen, unsere Männer zu lieben (beachte die Reihenfolge in Titus 2,4). Das ist natürlich mehr eine Frage der inneren Haltung als der buchstäblichen Zeit, die man mit dem Mann im Vergleich zum Kind verbringt. Oft ist es gerade in den ersten Wochen nach der Geburt eine Entscheidung des Willens und nicht der Gefühle. Wahrscheinlich ist jedes Baby in den Augen seiner Mutter das hübscheste Geschöpf auf Erden, und so fällt es ihr normalerweise leicht, ihrem Kind Liebe zu schenken. Ich hätte meine Kleinen stundenlang nur anschauen können: diese im Schlaf ganz entspannten Glieder, ihre zarte Haut, das zufriedene Lächeln – und dazu noch dieser leckere Baby-Geruch! Man bekommt als Mutter so viel zurück: Schon ein unbeholfenes »Ga-ga« kann einen wunschlos glücklich machen. Dem Baby macht es auch nichts

3 *Journal of Personality and Social Psychology*, Band 96 (3), März 2009, S. 601-619.

aus, wenn man morgens um 10 Uhr noch im Schlafanzug und ungekämmt ist – es lächelt seine geliebte Mama einfach immer gleich fröhlich an.

Die Beziehung zu Deinem Mann erscheint Dir im Gegensatz dazu vielleicht komplizierter. Aber auch, wenn Dich Dein Mutterherz ganz zu Deinem Kind hinzieht: Nimm Dir bewusst vor, Deinem Mann zu zeigen, dass er weiterhin der wichtigste Mensch für Dich ist, auch wenn Du natürlich viele Stunden des Tages mit der Versorgung Deines Babys beschäftigt sein wirst. Du warst Ehefrau, bevor Du Mutter wurdest, und wenn die Kinder schon lange in die Welt hinausgezogen sind, wirst Du hoffentlich immer noch glücklich mit Deinem Mann verheiratet sein. Kinder sind Gäste, der Ehepartner bleibt. Als wir frisch verheiratet waren, sagte einmal ein Bekannter scherzhaft zu meinem Mann: »Jetzt ist sie ja noch nett zu Dir, aber warte erst mal ab, bis die Stute ihr Fohlen hat ...« Dann gibt leider manche Frau ihrem Mann das Gefühl, dass er nur noch die zweite Geige spielen darf oder nicht mehr als das fünfte Rad am Wagen ist.

Wie kann diese Prioritätenfolge »erst der Ehemann, dann das Baby« im Alltag aussehen? Meinem Mann ist immer eine kurze Tee-Zeit zu zweit wichtig, wenn er von der Arbeit nach Hause kommt. Ich organisiere meinen Tagesablauf so, dass ich dann – wenn irgend möglich – eine kurze Zeit für ihn allein habe. Die Kinder müssen jetzt warten und sind von klein auf daran gewöhnt. Wenn ein Baby da war, habe ich versucht, es vorher zu versorgen, und es musste sich dann eine Zeit lang alleine beschäftigen. Mein Mann sagt mir immer, dass diese erste Zeit des Nach-Hause-Kommens eine Überschrift

