

ELISABETH EL MOSTAIN

Mama, du schaffst das!

Praktische Tipps für die ersten Jahre als Mutter



Inhalt

Danksagungen	7
Vorwort	9
Teil 1	
Tipps, um für dich selbst zu sorgen	15
1.Sorge für dein geistiges Wohl	17
2.Sorge für dein körperliches Wohl	36
3.Sorge für dein geistliches Wohl	60
4.Sorge für dein soziales Wohl	83
Teil 2	
Tipps von A-Z für Kinder und Haushalt	99
A für Apfel	101
B für Bildschirme und Berufstätigkeit	102
C für Chaos	108
E für Erwartungen und Entwöhnung	109
F für Fragen	113
G für Geld und Gleichgewicht	114
H für Hoffnung	127
J für Ja	130

K für Krankheiten	131
L für Loskommen	133
M für Mahlzeiten	136
N für Nissen und Läuse	138
O für Online-Bestellungen mit Liefer- und Abholservice	141
P für Pflegetipps für Wäsche	142
Q für Quark und andere gesunde Snacks	144
R für Regentage und Routinen	145
S für Schrammen, Schlaf, Spaß und Selbstständigkeit.	153
T für Töpfchentaining und Trotzphase.	159
V für Vereinfachen	166
W für Windpocken, Windelausschlag und Warzen	167
Z für Zahnen und Zärtlichkeit	170
Epilog	172
Tipps für ältere Frauen (und andere), die jungen Müttern helfen wollen	177

Tagebuch einer Mutter: Oktober 2018

Schlafdefizit?

Heute kam ich zu meinem Termin bei der Hebamme und stellte mit Schrecken fest, dass ich immer noch meine Hausschuhe trug.

Im Wartezimmer versuchte ich, meine Füße mit meiner Tasche zu verdecken.

Teil 1

Tipps, um für dich selbst zu sorgen



1. Sorge für dein geistiges Wohl

Das sogenannte „Baby-Hirn“-Phänomen ist für viele Schwangere und Mütter von Kleinkindern sehr real (aber erwartet nicht von mir, dass ich versuche, das wissenschaftlich zu erklären!). Meine Schwägerinnen und ich sind uns darin einig, dass es uns schwerer fällt, uns auf Predigten und tiefgründige theologische Bücher zu konzentrieren, seit wir Kinder haben. Wir neigen eher dazu, Dinge zu vergessen, weil unsere Gedanken so sehr mit den praktischen Bedürfnissen unserer Familien beschäftigt sind.

Man sagt, Mütter gewinnen an Einfühlungsvermögen, weil sie von dem Moment an, in dem sie ein Baby erwarten, nicht mehr nur an ihr eigenes Leben denken müssen, sondern auch für die Versorgung eines kleinen Menschen verantwortlich sind. Seit ich Kinder habe, vermeide ich es, zu oft Nachrichten zu schauen. Es tut mir weh, in Beiträge zu sehen, wie Kinder leiden.

Die Mutterschaft verändert zweifellos unsere Sicht auf die Welt und beeinflusst in vielerlei Hinsicht die Funktionsweise unseres Verstandes und unserer Gefühle. Im Folgenden werden wir einige der geistigen Herausforderungen betrachten, die uns als Mütter betreffen, und Wege aufzeigen, wie wir unsere geistige Gesundheit erhalten können.

Sprich mit einem einfühlsamen Erwachsenen

„Momentan bin ich einfach nicht gut drauf“, sagte ich zu meinem Mann und sah traurig auf das Schneidebrett vor mir. Mir kamen die Tränen, aber nicht wegen der Zwiebeln. Ich hatte mal wieder kaum

geschlafen, denn unsere fünf Wochen alte Tochter hatte Tag und Nacht miteinander verwechselt.

Es ist normal, dass du dich in den Monaten nach der Geburt eines Babys manchmal müde, überfordert und niedergeschlagen fühlst. Dein Körper und dein Lebensstil haben einen gewaltigen Umbruch durchgemacht. Deine Hormone spielen verrückt und wenn dein Baby dir nicht viel Ruhe gönnt, bist du zwangsläufig seelisch aufgewühlt. Du hattest dich so darauf gefreut, Mutter zu werden, aber jetzt willst du nur noch eines: schlafen! Einem Freund oder einer Freundin davon zu erzählen, wie du dich fühlst, kann sehr hilfreich sein. Wenn du dich jedoch ständig niedergeschlagen und verzweifelt fühlst, mit den täglichen Aufgaben überfordert bist oder das Interesse an deinem Baby verlierst, solltest du mit einer medizinischen Fachkraft darüber sprechen.

Postnatale Depressionen sind sehr häufig. Sie bedeuten nicht, dass du eine schlechte Mutter bist oder dass es dir nie wieder besser gehen wird! Dein Körper und dein Geist brauchen in dieser schwierigen Übergangsphase vielleicht einfach ein wenig Hilfe.

In den Zeiten nach der Geburt eines Babys hatte ich manchmal Phasen, in denen ich so erschöpft war, dass ich in Tränen ausbrach, wenn ich abends mit jemandem sprach, und nicht einmal wusste, warum. Viele Frauen fühlen sich auch so, wenn sie ihre Periode haben. Manchmal ist es da besser, dich selbst ins Bett zu schicken, als dich am Telefon bei deiner Mutter auszuweinen und ihr das Gefühl zu geben, du wärst am Ende. Wahrscheinlich wirst du dich am nächsten Morgen besser fühlen. Und wenn du dann immer noch mit jemandem über deine Situation und deine Gefühle sprechen willst, kannst du das auf sachlichere Weise tun. „*Den Abend lang währet das Weinen, aber des Morgens ist Freude*“ (Psalm 30,6).

Genieße die guten Dinge

Wenn du dir die Zeit nimmst, für all die guten Dinge dankbar zu sein, die Gott dir geschenkt hat, und dir erlaubt, sie zu genießen, kann dies deine Stimmung deutlich verbessern. Nimm die Schönheit der kleinen Dinge wahr und schätze sie.

Das Muttersein lehrt uns, Opfer für andere zu bringen (dazu später mehr). Die meisten Frauen, die dieses Buch lesen, stehen vermutlich nicht in der Gefahr, sich nur um sich selbst zu drehen und ihre Kinder zu vernachlässigen. Viel wahrscheinlicher ist es, dass fürsorgliche Mütter in ihrem Bestreben, ihren Familien zu dienen, in ungesunde Muster der Selbstverleugnung verfallen. Weder Hedonismus (reines Streben nach Vergnügen) noch Askese (der Verzicht auf jegliche Annehmlichkeiten) sind gesunde Extreme.

Wer vor lauter Arbeit und dem Wunsch, einfach nur den Tag zu überstehen, vergisst, die schönen Dinge wahrzunehmen, verliert leicht den Mut oder erleidet sogar einen Burnout. Mutterschaft ist ein Marathon, kein Sprint. Wir müssen es langsam angehen, wenn wir Gott noch viele Jahre lang verherrlichen wollen, indem wir unseren Familien gut dienen.

Einmal, kurz nach der Geburt unseres dritten Kindes, hetzte ich auf dem Weg zu einem Arzttermin die Straße hinauf. Ich hechelte im Wettlauf mit der Uhr hinter dem Doppelkinderwagen her. Mein Weg führte über einen hübschen Platz im Stadtzentrum, wo die Menschen gemütlich in der Morgensonne saßen und heiße Getränke genossen. Ich fühlte mich so abgeschnitten von ihrer Welt, als käme ich von einem anderen Planeten. Wie konnte jemand Zeit haben, um herumzusitzen und Kaffee zu trinken? Gab es wirklich Leute, die so etwas taten? Ich war kraftlos und fühlte mich von den Anforderungen dreier kleiner Kinder erdrückt.

Wenn ich mich daran erinnere, wie ich damals war – wie ein überspanntes Gummiband, kurz vor dem Zerreißen, oder wie eine leere,

emotionslose Hülle –, schrillen bei mir die Alarmglocken. Meine Genesung begann in jenem Sommer, als ich beschloss, das Tempo zu drosseln und mir Zeit zu gönnen, um Gottes Wohltaten zu genießen. Ich schwamm im Meer und entdeckte wieder, wie es ist, einfach Spaß zu haben.

Wir leben in einer von der Sünde gezeichneten Welt, in der Krankheit, Schmerz, Müdigkeit, Frustration und schlechte Nachrichten uns oft zermürben. Als Christen wissen wir um Gottes Verheißung, dass uns selbst diese Widrigkeiten letztlich zu unserem Besten dienen werden (Römer 8,28). Aber Gott schenkt uns auch viele Segnungen und Eindrücke von seiner Liebe. *„Alle gute Gabe und alle vollkommene Gabe kommt von oben herab, von dem Vater des Lichts“*; schreibt Jakobus (1,17). Triff die bewusste Entscheidung, dich an Regenbögen, Vogelgezwitscher und Frühlingsblumen zu erfreuen, an Strandausflügen, Eis und langen Gesprächen an warmen Sommerabenden, an knisterndem Herbstlaub, dampfender Suppe und Feuerwerken, an Schneeballschlachten, klaren Sternenhimmeln, gemütlichen Decken, heißer Schokolade und Zärtlichkeiten.

Psalm 104 spricht davon, dass Gott Pflanzen wachsen lässt, *„damit der Wein das Herz des Menschen erfreue, und das Angesicht glänzend werde vom Öl, und damit Brot das Herz des Menschen stärke“* (Psalm 104,15 SLT). Ob du nun Wein trinkst oder dein Gesicht mit Öl pflegst oder nicht – hier geht es darum, dass Gott uns nicht nur das Allernötigste gibt. Seine Schöpfung quillt über von den farbenfrohen Gaben unseres gütigen und wunderbaren Designers und Vaters. Vieles davon kann man kostenlos genießen. Sich an den guten Dingen mit Dank-

Tagebuch einer Mutter: Juli 2013

Selbstverteidigung?

Heute hat L. eine Libelle (auf Englisch „Dragonfly“, wörtlich „Drachenfliege“) gefangen und sie „Töpfchen“ (Potty) genannt. Leider kam Y. (2½ Jahre) vorbei und zerquetschte „Töpfchen“. Auf die Frage, warum er das getan hat, antwortete Y. ernst: „Sonst frisst der Drache mich auf!“

barkeit zu erfreuen, hebt die Stimmung und hilft uns, Schwierigkeiten zu ertragen.

Nutze deine Talente

Ich liebe es, wie kleine Kinder die Welt sehen. Das ist ein Grund, warum ich immer wieder Babys bekomme. Es gibt nichts Schöneres als das Wunder winziger Hände und Ohren, die Freude und das Staunen eines Kleinkindes über die kleinen Dinge des Lebens, die niedlichen Miniaturschuhe und -kleider, die süße Unschuld von Büchern und Liedern für Babys oder ihre Liebe zu ihrer Mama und ihre völlige Abhängigkeit von ihr.

Doch so sehr wir Babys auch lieben, es kann schwer sein, den ganzen Tag von Kindern, Sesamstraße und „Alle meine Entchen“ umgeben zu sein. Um einen Ausgleich zu schaffen, solltest du so oft wie möglich mit Erwachsenen sprechen. Lies Erwachsenenbücher, die dich interessieren, und sprich mit deinen Kindern darüber. Schaut euch Dokumentarfilme an und entdecke mit deinen Kindern neue Orte. Setze deine Talente zum Segen für deine Familie und für andere ein. Glaube nicht an die feministische Lüge, dass du weniger erfüllt bist, wenn du der Rolle als Ehefrau und Mutter den Vorrang gibst. Vielleicht hast du einen Job aufgegeben, den du geliebt hast, um deiner Familie mehr Zeit zu widmen.

Wenn du Raumfahrttechnikerin warst, ist es möglicherweise schwierig, dieses Talent zu Hause bei deinen Kindern einzusetzen. Aber viele deiner einzigartigen Fähigkeiten und Interessen kannst du genau dort weiterentwickeln und nutzen, wo du gerade bist. Das kann dem Gefühl entgegenwirken, dass dein Gehirn in einer Vorschulwelt erstarrt. Vielleicht hast du eine Gabe, andere zu ermutigen, und möchtest mit deinem Baby einsame Menschen besuchen. Vielleicht liebst du es, zu backen, und kannst dieses Talent weiterentwickeln, indem du fantastische Geburtstagskuchen backst. Viel-

leicht ist Heimwerken dein Ding oder Gartenarbeit oder Häkeln oder Autopflege. Du musst nicht in allem gut sein. Meide die Falle, dich mit anderen zu vergleichen oder, noch schlimmer, mit Pinterest. Hol dir Anregungen im Internet, wie du Laufräder, Roller & Co. am besten an einem trockenen Ort parken kannst, aber lass dich nicht von Schuldgefühlen plagen, weil du nicht deine eigene Butter herstellst und die Kleidung deines Babys nicht selbst nähst! Entwickle deine eigenen Hobbys und Talente. Sicher wird es Zeiten geben, in denen das bloße Überleben dir keinen Raum oder Energie lässt, um kreativ zu sein. Vielleicht hast du ein krankes Kind, Ärger in der Verwandtschaft oder ein anderes großes Lebensdrama. Dann brauchst du jedes Quäntchen Energie, um das Nötigste zu schaffen. Ich musste meine Arbeit an diesem Buch für einige Wochen unterbrechen, während ich zu Beginn meiner sechsten Schwangerschaft mit Übelkeit und Müdigkeit kämpfte. Ich musste sie erneut unterbrechen, als Bauarbeiter kamen, um die Wand unserer Küche einzureißen, und alles chaotisch wurde. Doch wenn sich das Leben nach einer Krise wieder beruhigt, mach das Beste aus deinen gottgegebenen Talenten und Interessen, – nicht nur, um dich selbst bei Verstand zu halten, sondern auch zum Wohl der Menschen in deinem Umfeld.

Wie man mit dem Gefühl der Überforderung umgeht

Der Tagebuchauszug auf der nächsten Seite stammt aus der Zeit kurz nach der Geburt unseres vierten Kindes (Juli 2014).

Es gibt oft Tage, an denen ich mich bei all den Aufgaben, die ich erledigen muss, überfordert fühle und in Panik gerate, zum Beispiel, wenn ich das Füttern eines Neugeborenen und seine Nickerchen mit den Terminen und Bedürfnissen älterer Kinder unter einen Hut bringen muss. Meine erste Kostprobe davon war wahrscheinlich, als ich beim Stillen meiner zweiten Tochter hilflos protestierte, während ich zusah, wie meine Zweijährige Vaseline an die Wand schmierte.

Sich überfordert zu fühlen, ist eine der größten psychischen Herausforderungen, denen wir als Mütter ausgesetzt sind. Wahrscheinlich hast du kein Heer von Angestellten, das bereitsteht, um dir zu helfen (aber wenn du dir bezahlte Hilfe leisten kannst, solltest du das unbedingt tun!). Die Hausarbeit stapelt sich, es gibt Papierkram zu erledigen, Termine zu vereinbaren, Einkäufe zu tätigen, E-Mails zu beantworten, Dinge zu reparieren, Essen zuzubereiten, größere Kinder, die irgendwo hingebraucht oder abgeholt werden müssen, und kleine Kinder, die um deine Beine wimmeln. Wo soll man da anfangen? Hier sind einige Schritte, denen du folgen kannst, wenn du dich so fühlst:

1. Schreib alles auf.
2. Werde innerlich gelassen.
3. Werde äußerlich ruhiger.
4. Plane voraus und bereite vor.
5. Denke daran: Regelmäßig muss nicht heißen täglich.
6. Lebe einen Tag nach dem anderen.
7. Vergiss nicht deine hohe Berufung und den Wert deiner Arbeit als Mutter.
8. Lebe in der Gnade.

Tagebuch einer Mutter: Juli 2014

Überfordert

Eine Mutter sitzt auf dem Sofa und stillt ihr Neugeborenes. Währenddessen macht ihre Dreijährige im Badezimmer eine Pfütze, weil sie die Kunst, ihre Hose herunterzuziehen, noch nicht ganz beherrscht. Ihr Vierjähriger leert die Schulsachen eines ganzen Jahres aus einer Tasche und verteilt sie im mit Spielzeug übersäten Wohnzimmer, und ihre Sechsjährige kocht draußen eine „Suppe“ aus schlammigem Planschbeckenwasser und Minzblättern. Wäsche hängt auf der Leine und noch mehr ist in der Maschine und die Terrasse ist mit Wasserpfützen, halb zerfallenen Kreidestücken und verschiedenen feuchten, aussortierten Kleidungsstücken übersät. In der Küche sind die Trümmer der letzten Mahlzeit zu sehen, darunter klebrige grüne Pfützen geschmolzener Eislutscher, die sich vom Tisch über die Stuhlbeine bis auf den Boden ergießen. Das war mein Abend. Soll ich lachen oder weinen?!

Schauen wir uns diese acht Schritte im Einzelnen an:

1. *Schreib alles auf.* Hol alles aus deinem Kopf heraus und bring es zu Papier. Der Versuch, Listen im Kopf zu speichern, ist keine gute Idee. Ich vergesse Dinge, wenn ich sie nicht aufschreibe. Schreib jede Aufgabe auf, die zu deinem allgemeinen Gefühl beiträgt, überfordert zu sein. Leg ein Blatt Papier und einen Stift neben dein Bett, damit du nicht nachts wach liegst und über all das grübelst, was du noch tun oder dir merken musst. Notiere Termine sofort in einem Wochenkalender, auf einem Wandkalender oder in deinem Handy-Planer.
2. *Werde innerlich gelassen.* Befiehl alles dem Herrn an. Leg ihm buchstäblich den Zettel oder deinen Kalender hin und sag ihm, wie du dich fühlst. „*Vom Ende der Erde rufe ich zu dir, da mein Herz verschmachtet: Führe du mich auf den Felsen, der mir zu hoch ist!*“ (Psalm 61,3; SLT). Bitte Gott, dir zu zeigen, was am wichtigsten ist, was du auf später verschieben und was du delegieren kannst. Ich muss täglich Hunderte kleiner Entscheidungen bezüglich der Prioritäten treffen und mit jedem Kind werden es mehr (welches schreiende Kind braucht mich am dringendsten?!). Manche Dinge spielen auf Dauer wirklich keine Rolle. Hast du dir in dieser Lebensphase bestimmte Aufgaben vorgenommen, die du vielleicht auf später verschieben solltest? Frage dich, welche Punkte auf deiner Liste von ewiger Bedeutung sind. Deine Kinder werden sich vielleicht immer daran erinnern, wenn du ihre Schulaufführung verpasst, aber in zwanzig Jahren wird die Frage, ob der Küchenboden sauber oder klebrig war, ihnen wohl keine schlaflosen Nächte bereiten. Bitte um Kraft, um zu tun, was getan werden muss.
Wenn ich wirklich gestresst bin, tut es mir manchmal gut, für eine halbe Stunde rauszugehen, um zu beten und eine ewige

Perspektive auf die Dinge zu bekommen. Jesus ging oft auf einen Berg, um abseits der geschäftigen Menschenmenge zu beten. Du wirst vermutlich nicht die Zeit haben, einen Berg zu besteigen. Aber wenn es dir möglich ist, solltest du irgendwohin gehen, wo du ein bisschen Natur sehen kannst, und sei es nur der nächste Park. In solchen Momenten schütte ich meinen ganzen Stress bei Gott aus. Ich bin froh, dass er groß genug ist, um ihn zu bewältigen! „*Alle Sorge werfet auf ihn; denn er sorgt für euch*“ (1. Petrus 5,7). Oder wie Paulus an die Philipper schrieb:

„Sorget nichts! Sondern in allen Dingen lasset eure Bitten im Gebet und Flehen mit Danksagung vor Gott kund werden. Und der Friede Gottes, welcher höher ist denn alle Vernunft, bewahre eure Herzen und Sinne in Christo Jesu!“ (Philipper 4,6-7)

3. **Werde äußerlich ruhiger.** Ich stelle fest, dass ich andere Aufgaben viel leichter und gelassener angehen kann, wenn es einigermaßen sauber und aufgeräumt ist. Wenn alles vollgestopft und unordentlich ist, schleicht sich das Chaos in mein Gehirn und bringt mein ganzes Leben durcheinander. Wenn ich viel zu tun habe, tut es mir gut, zuerst etwas Zeit mit Putzen und Aufräumen zu verbringen. Das schafft eine ruhige Basis, von der aus ich die anderen Aufgaben angehen kann. Es lässt sich viel leichter aufräumen, wenn die Kinder außer Haus oder im Bett sind. Wenn sie jedoch da sind und es zu kalt oder nass ist, um sie zum Spielen nach draußen zu schicken,

Tagebuch einer Mutter:

Oktober 2012

Zurück zur Natur?

Heute Morgen fand ich S. (3 Jahre) und Y. (20 Monate) hinter dem Sofa, wo sie meine Aloe-Vera-Pflanze in kleine Stücke brachen und die Erde in die Kissen und sich gegenseitig in die Haare rieben.

lass sie helfen. Jeder sollte seine eigenen Sachen wegräumen. Leg fröhliche Musik auf, damit es euch mehr Spaß macht. Oder mach ein Spiel draus: Jede Person sucht zwanzig Dinge, die sie wegräumen muss (oder fünfzig, je nachdem, wie schlimm es gerade bei euch aussieht). Stell einen Wecker, um zu sehen, ob ihr es schafft, alles schön aufzuräumen, bevor er klingelt. Gib deinem Zweijährigen einen Staubwedel und deinem Fünfjährigen den Staubsauger – wenn du dich traust. Dabei geht es mir nicht um Perfektion, sondern du wirst dich von deiner To-do-Liste weniger erschlagen fühlen, wenn du die Arbeitsflächen in der Küche und den Boden im Wohnzimmer wieder sehen kannst.

4. *Plane voraus und bereite vor.* Lege eine Zeit fest, wann du jeden Punkt auf deiner Liste in Angriff nehmen willst. Verteile die größeren Aufgaben unter Berücksichtigung deiner anderen Aufgaben und Verpflichtungen auf mehrere Tage einer Woche. Wenn ich eine arbeitsreiche Woche vor mir habe, nehme ich gerne ein großes Blatt Papier und unterteile die einzelnen Tage mit Linien. Dann schreibe ich alle regelmäßigen Aktivitäten oder Termine auf, zum Beispiel Schwimm- und Musikunterricht, Arzttermine und Besprechungen, bevor ich alle Punkte auf der To-do-Liste überdenke und überlege, welche Zeit am besten geeignet wäre, um sie einzuschieben.

Jeder weiß, dass die Kleinen Experten darin sind, in letzter Minute für Notfälle zu sorgen: Ihre Schuhe sind verschwunden, die Windel explodiert, wenn du gerade das Haus verlassen willst, sie malen ihr Gesicht oder das Sofa mit Filzstiften an, kurz bevor der einschüchternde Besuch eintrifft ... Manche dieser Dinge lassen sich einfach nicht vermeiden. Aber du kannst dir das Leben etwas weniger chaotisch gestalten, indem du die kleinen alltäglichen Dinge und auch die großen Ereignisse, die

anstehen, im Voraus planst und vorbereitest. In der Regel versuche ich, fünfzehn bis dreißig Minuten, bevor wir unbedingt losfahren müssen, rauszugehen, denn ich weiß ja, wie viele Dinge und Kinder ins Auto gepackt werden müssen. Das vergrößert die Chance, trotz der fehlenden Handtasche und des Kleinkindes, das in letzter Minute die Windeln voll macht, pünktlich zu sein. Leg die Rucksäcke der Kinder und die Wickeltasche schon am Vorabend bereit, damit du sie am Morgen gleich zur Hand hast. Bereite vorhersehbare Ereignisse so früh wie möglich vor. Kaufe Weihnachtsgeschenke im Sommerschlussverkauf (okay, okay, ich weiß, das ist lächerlich früh). Bereite Spiele und Material für Geburtstagsfeiern drei Wochen vorher vor. Wenn du Übernachtungsgäste erwartest, leg schon eine Woche vorher saubere Handtücher und Bettwäsche parat. Koche Mahlzeiten im Voraus und friere sie ein. Egal, was die Kinder am Tag der Ankunft der Gäste mit dem Sofa anstellen, so haben deine Gäste wenigstens ein sauberes Bett zum Schlafen und etwas Gutes zu essen. Zu planen und vorzuarbeiten, kann helfen, das Gefühl der Überforderung zu verringern.

Ein Überlebenstipp, der mir immer sehr geholfen hat, ist die Frage, wie man mehrere Sachen verbinden kann. Ich bin geradezu besessen davon, „zwei Fliegen mit einer Klappe zu schlagen“. Wenn ich zum Beispiel nach draußen gehe, um Wäsche aufzuhängen, füttere ich gleichzeitig das Meerschweinchen, gebe meinem Kleinkind Anschwung auf der Schaukel und bringe Gemüseabfälle zum Kompost. Es geht alles darum, Aufgaben auf effiziente Weise zu bündeln.

Du könntest einen oder zwei Kuchen in den Ofen schieben, während du eine Lasagne backst. Näh einen Knopf an oder flick ein Loch, während du auf ein Kleinkind in der Badewanne aufpasst. Wenn du etwas aus dem Schlafzimmer holst, nimm etwas mit,

das dorthin zurückmuss. Anstatt nach jeder Mahlzeit unter dem Küchentisch zu fegen, warte, bis die Krümel von zwei oder drei Mahlzeiten auf dem Boden liegen und feg sie dann in einem Rutsch auf. Wenn du zum Einkaufen in eine bestimmte Gegend musst, warte, bis mehrere Besorgungen in der Nähe anstehen. Tu das, was dir guttut, um Zeit, Kraft und Geld zu sparen und Stress zu vermeiden.

5. *Denk daran: Regelmäßig muss nicht heißen täglich.* Eine amerikanische Freundin, Mutter von fünf Kindern, die auch hier in Frankreich lebt, gab mir einmal diesen hilfreichen Tipp, als ich Mühe hatte, bestimmte Punkte in unserem Zeitplan unterzubringen. Ich glaube, wir sprachen darüber, dass wir unseren zweisprachigen Kindern, die alle eine französische Schule besuchen, zu Hause das Lesen auf Englisch beibringen wollen. Meine Freundin erinnerte mich daran, dass „regelmäßig und kontinuierlich“ nicht unbedingt „täglich“ bedeuten muss. Halte ich meine Kinder sauber? Ja, sauber genug, um gesund zu sein, hoffe ich. Aber bade ich sie jeden Tag? Unmöglich! Lese ich regelmäßig mit meinen Kindern in der Bibel? Ja. Schaffen wir es, jeden Tag eine offizielle Familienandacht zu halten? Nein. Bringe ich meinem Sechsjährigen das Lesen in seiner Muttersprache bei? Ja. Mache ich das jeden Tag? Nein! Bemühe ich mich, jedem Kind eine Zeitlang besondere persönliche Aufmerksamkeit zu widmen? Ja. Schaffe ich das jeden Tag? Nein. Und all das ist völlig okay! Setzt du dich und deine Kinder unnötig unter Druck, indem du manches, was an sich gut ist, ein bisschen zu oft tun willst? Könntest du dir vornehmen, bestimmte Dinge zweimal wöchentlich zu tun, anstatt dich als Versagerin zu fühlen, weil du es nicht jeden Tag schaffst? Das Leben ist unvorhersehbar und hektisch. Man weiß nie genau, wie sich ein Tag entwickeln wird, vor allem, wenn man kleine Kinder hat. Auch wenn Planung hilfreich ist,

solltest du dir genügend Spielraum lassen, um das annehmen zu können, was Gott dir in den Weg stellt. Um dich weniger überfordert zu fühlen, solltest du realistische Erwartungen daran haben, wie regelmäßig du bestimmte Dinge tun willst.

6. *Lebe einen Tag nach dem anderen.* Eine unserer Töchter wurde mit Klumpfüßen (*Pes equinovarus*) geboren. Zugleich haben die meisten unserer Kinder die lästige, aber relativ harmlose Eigenart, auf den Zehen zu gehen, besonders wenn sie barfuß sind. Deshalb mussten wir oft in eine Spezialklinik, sowohl für die Behandlung unserer Tochter als auch für Tests und Untersuchungen, warum unsere anderen Kinder wie Ballerinen herumspringen. Eines Sonntags fühlte ich mich im Gottesdienst angesichts der vielen Termine, die in den nächsten Wochen anstanden, ziemlich niedergeschlagen. Zur Fachklinik fuhren wir zwei Stunden und die vielen Fahrten führen oft dazu, dass wir körperlich und seelisch erschöpft waren. Ich erzählte einer Frau aus der Gemeinde davon. Sie riet mir: „Schau nicht auf die vielen Termine, die anstehen! Kümmere dich einfach um einen Tag nach dem anderen.“ Dieser Rat war ebenso einfach wie hilfreich.

Jesus hat gesagt: „*Darum sorgt nicht für den andern Morgen; denn der morgende Tag wird für das Seine sorgen. Es ist genug, dass ein jeglicher Tag seine eigene Plage habe*“ (Matthäus 6,34). Was auch immer du und deine Kinder gerade durchmachen, schau nicht verzweifelt auf all die Probleme, die sich in den nächsten Wochen abzeichnen. Bitte Gott um Kraft, das zu tun, was heute dran ist. Und dann tu einfach das Nächstliegende, wie die Missionarin und Schriftstellerin Elisabeth Elliot treffend lehrt. Das wird dich vor dem Gefühl der Überforderung bewahren.

Es gibt jedoch Situationen, in denen du dich nicht von einer umfangreichen To-do-Liste überfordert fühlst, sondern von

einer plötzlichen Krise mit dringendem Handlungsbedarf. Zum Beispiel, wenn die Milch überkocht, das Baby schreit, dein Kleinkind gerade überall Fischfutter verschüttet hat und deine älteren Kinder sich streiten. In solchen Momenten solltest du nicht „ein Tag nach dem anderen“ denken, sondern „eine Aufgabe nach der anderen“. Anstatt wegen des ganzen Chaos und Schlamassels in Panik zu geraten, wegzulaufen oder sich dem Geschrei des Babys anzuschließen (was manchmal sehr verlockend ist), sende ein kurzes Gebet um Hilfe und Weisheit zum Himmel. Dann erledige eins nach dem anderen. Schalte den Herd aus und stell den Topf runter, nimm das Baby auf den Arm und dem Kleinkind das Fischfutter weg. Danach kannst du den Streit klären – und vielleicht lässt du das Kind, das angefangen hat, das Fischfutter aufkehren.

Tagebuch einer Mutter: Januar 2012

Dank sagen?

Heute haben wir L. (3 Jahre) gebeten, für das Essen zu danken, und sie betete: „Lieber Gott, ich danke dir, dass ich eine gute Ehefrau sein werde, wenn ich groß bin.“

Als ich bei meinen Eltern ausgezogen bin, habe ich einige Kinderbücher mitgenommen, die mir im Laufe der Jahre ans Herz gewachsen waren. Eines davon ist ein Buch für Kleinkinder mit dem Titel „The Tidy-Up Story“ (Die Geschichte vom Aufräumen).³ Es beginnt damit, dass ein Kind das Chaos in seinem Zimmer betrachtet. Es weiß, dass es aufräumen muss, doch es sagt: „Ich kann das nicht. Ich bin zu klein.“

Dann wird ihm klar: Wenn ich es nicht tue, wer dann? Schließlich sagt das Kind: „Vielleicht kann ich es doch! Heb es auf! Pack es weg! Räum auf! Heb es auf! Pack es weg!“ Es macht einen

³ Karen Erickson und Maureen Roffey, *The Tidy-Up Story* (Methuen Children's Books Ltd., 1985).