



Anne Löwen

# Unendlich wertvoll



SOFAPAUSEN FÜR

JUNGE MAMAS

BRUNNEN



Anne Löwen

Unendlich  
wertvoll

SOFAPAUSEN FÜR  
JUNGE MAMAS

Die Bibelzitate sind unterschiedlichen Übersetzungen entnommen und wie folgt gekennzeichnet:

**NL** – Neues Leben. Die Bibel © 2002 und 2006 SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten.

**GN** – Gute Nachricht Bibel, revidierte Fassung, durchgesehene Ausgabe, © 2000 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

**NGÜ** – Bibeltext der Neuen Genfer Übersetzung – Neues Testament und Psalmen. Copyright © 2011 Genfer Bibelgesellschaft. Wiedergegeben mit freundlicher Genehmigung. Alle Rechte vorbehalten.

**Hfa** – Hoffnung für alle®, Copyright © 1983, 1996, 2002 by Biblica, Inc.®. Verwendet mit freundlicher Genehmigung von Fontis – Brunnen Basel.

**NeÜ** – NeÜ bible.heute © 2010 Karl-Heinz Vanheiden, [www.der-bibelvertrauen.de](http://www.der-bibelvertrauen.de), und Christliche Verlagsgesellschaft Dillenburg, [www.cv-dillenburg.de](http://www.cv-dillenburg.de).

**ELB** – Revidierte Elberfelder Bibel © 1985/1991/2006 SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten

**L** – Lutherbibel, revidierter Text 1984, durchgesehene Ausgabe, © 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

© 2017 Brunnen Verlag Gießen

Lektorat: Konstanze von der Pahlen

Umschlagillustration: Maymoriie/shutterstock

Umschlaggestaltung: Daniela Sprenger

Satz: DTP Brunnen

Druck: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

ISBN 978-3-7655-0969-8

[www.brunnen-verlag.de](http://www.brunnen-verlag.de)



## *Für meine Mama*

Danke, dass du mir eine wundervolle Kindheit  
vollgestopft mit Freude geschenkt hast.

Danke, dass du immer an mich geglaubt  
und mir so viel zugetraut hast.

Danke, dass du mich immer unterstützt hast.

Danke, dass du so viel Zeit für mich hattest.

Danke, dass ich von dir lernen kann, was es heißt,  
eine Mama zu sein.

Danke für deine Liebe.

Ich hab dich lieb.

*Deine Anne*



# Inhalt

## Vorwort

VOLLGESTOPFT MIT WUNDERN 7

### 1

SCHÄTZE: BEDEUTUNG SEHEN 11

### 2

NÄHE: AUF JESUS AUSRICHTEN 37

### 3

SCHÖNHEIT: TIEFER BLICKEN 75

### 4

LIEBE: HINGABE ÜBEN 109

### 5

FREUDE: ERFÜLLT LEBEN 141

### 6

PERSPEKTIVE: GOTTES DESIGN ENTDECKEN 169

## Nachwort

FLIEG! 205

QUELLENANGABEN 207





# Vorwort Vollgestopft mit Wundern

„Maaaaamiiii!!!“ Wie oft ich dieses Wort schon gehört habe, kann ich gar nicht sagen. „Mami, ich hab Hunger!“, „Mami, wie oft muss ich noch schlafen, bis ich Geburtstag habe?“, „Mami, warum?“, „Mami, wie kann eine Fliege auf dem Kopf laufen?“, „Mami! Mami! Mami!“

Mami. Ein Wort und eine Bezeichnung, an die ich mich schon lange gewöhnt habe. Vielleicht ist sie mir sogar schon *zu* vertraut. Vielleicht vergesse ich manchmal, was für eine wunderbare Wahrheit sich dahinter verbirgt: Ich bin eine Mama!

Na und? Was ist das Besondere daran? Viele Frauen sind Mamas. Das ist das Normalste der Welt, denkst du jetzt vielleicht. Es stimmt, viele Frauen sind Mamas. Aber macht die Masse eine Sache zwingend weniger faszinierend oder im wahrsten Sinn des Wortes weniger *Wunder-voll*?

Ich bin zutiefst davon überzeugt, dass Mamasein wundervoll ist, also vollgestopft mit Wundern. Mir scheint nur, dass wir diese Wunder häufig gar nicht oder viel zu selten sehen.

Wunder wie ein strampelndes Baby in meinem Bauch. Wunder wie der erste Schrei eines neugeborenen Kindes. Wunder wie eine Babyhand, die sich in meine schmiegt. Wunder wie Kinderaugen, die strahlen, wenn ich ihnen verkünde, dass wir Eis essen gehen. Wunder wie ein Kuss, der Tränen zum Versiegen bringt. Wunder wie die Worte „Mami, ich hab dich lieb!“

Ich finde es immer wieder faszinierend mitzuerleben, wie meine Kinder die Welt entdecken. Sie sind begeistert von so

vielen kleinen Details, für die ich manchmal schon lange keine Augen mehr habe. Sie kichern vor Freude, wenn sie spüren, wie Schnee in ihrer Hand schmilzt. Sie entdecken, dass der Mond dunkle Flecken hat, die wie ein Gesicht aussehen. Oder sie staunen darüber, dass ihr angebissenes Nutellabrot gerade die Form eines Flugzeugs hat.

Kann es sein, dass wir die Wunder des Mamaseins gar nicht mehr wahrnehmen, weil wir uns schon zu sehr an sie gewöhnt haben? Kommen uns viele Aspekte unseres Alltags als Mama vielleicht deshalb so bedeutungslos vor, weil wir verlernt haben, die Schönheit darin zu erkennen?

Vielleicht sollten wir ganz neu lernen hinzusehen – und tiefer zu blicken. Es gibt so viel aufzustöbern! Das Leben einer Mama ist überreich. Wenn du Mama bist, dann hat Gott dich unendlich beschenkt. Öffne die Augen für diese Wunder! Und werde dabei vielleicht wieder selbst zum Kind! Entdecke dein Leben so, wie deine Kinder es entdecken! Und verlerne nicht das Staunen!

Vor einiger Zeit haben mein Mann und ich einen Film gesehen, in dem ein Pastor nur knapp dem Tod entrinnen konnte. Die ersten Tage danach nahm er alles um sich herum unheimlich intensiv wahr. Er lief singend durch das ganze Haus, legte sich nachts in den Garten, um den Sternenhimmel zu genießen, und beobachtete begeistert, wie Spinnen ihre Netze spinnen. All dies wirkte für seine Familie und Freunde etwas befremdlich, aber für ihn bedeutete es pure Lebensfreude. Er erkannte ganz neu, wie reich das Leben in all seinen Kleinigkeiten ist.

Liebe Mami, diese pure Lebensfreude ist auch für dich! Gott möchte, dass du dein Leben als Mama in vollen Zügen genießt. Es ist nicht sein Plan für dich, dass du dich verzweifelt fragst, wie du diese Zeit nur überleben kannst. Der liebende Vater will doch nicht, dass sich Mamas abquälen und sehnsüchtig darauf warten, dass die Kinder endlich aus dem Haus sind, oder?

Ja, manchmal ist es ziemlich hart. An manchen Tagen fragt man sich nicht nur, wie man die Zeit überleben soll, bis sie alle

18 sind, sondern wie man es überhaupt bis zum Mittagsschlaf des Babys schaffen soll.

Aber mitten in all diesen großen und kleinen Herausforderungen hält Gott einige Schätze für dich bereit ... diese vielen kleinen Wunder des Lebens, die wir so häufig übersehen – und damit vergessen, dass sie da sind.

Gott hat dich mit dem Mamasein beschenkt und nicht bestraft. Möchtest du diese wundervollen Geschenke erkennen und dich darüber freuen? Es lohnt sich, genauer hinzusehen und wieder zu staunen. Warum? Weil es fröhlich macht und auch über die ein oder andere müde Dephase hinweghelfen kann.

Ich wünsche dir, dass du diese Wunder entdeckst. Dass du all die Wunder, die Gott in dein Leben gebracht hat, neu erleben und wirklich fühlen kannst. Sie sind schon da. Sie warten nur darauf, von dir aufgespürt und bestaunt zu werden ...

Dieses Buch ist kein Ratgeber, der dir zeigt, wie man die perfekte Mutter wird. (Und nur nebenbei bemerkt: DIE GIBT ES NICHT!!!) Es ist ein Buch darüber, wie Gott dir in deinem Alltag als Mama begegnen will. Gott möchte mit dir durchs Leben gehen – und das gilt auch für dein Leben als Mama. Er möchte dir die Weisheit schenken, nach der du dich in komplizierten Situationen sehnst. Er möchte dir Geduld geben, wenn du explodieren könntest. Er möchte dich mit Kraft ausstatten, wenn deine Energiereserven aufgebraucht sind. Er möchte dir Ruhe geben, wenn dir alles zu viel wird. Er möchte dein Herz mit seiner Liebe und tiefen Freude füllen, wenn alle dir auf die Nerven gehen. Er möchte dein Mamasein begleiten.

Ich wünsche mir, dass du durch dieses Buch Ermutigung und Begeisterung für deine Aufgabe als Mama bekommst. Kinder sind ein riesiges Geschenk Gottes an uns. In einer Gesellschaft, in der das Mamasein keine große Beachtung bekommt, ist es nicht leicht, den Alltag als wertvoll anzusehen und zu genießen. Wie schnell ertappt man sich dabei, von einer scheinbar wichtigeren und größeren Aufgabe zu träumen. Wie wichtig ist

es da zu wissen, dass Gott den Einsatz für unsere Kleinen sieht und schätzt. Sich um Kinder zu kümmern und für sie zu sorgen, zählt zu den wichtigsten Aufgaben in dieser Welt.

Ich brauche diese Ermutigung von meinem himmlischen Vater. Ich bin keine Superheldin. Ich bin eine ganz normale Mama und werde von meinen vier kleinen Kindern und den großen und kleinen Herausforderungen des Alltags immer wieder an meine Grenzen gebracht. Aber ich lerne immer mehr, wie sich mein Leben verändert, wenn ich anfangs, Gott mit hineinzunehmen. In seiner Nähe finde ich die Kraft und Motivation, meinen Aufgaben zu begegnen.

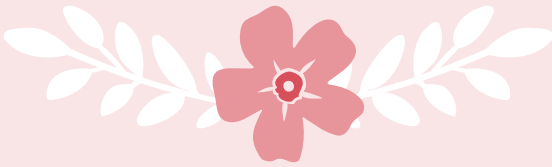
Das Familienleben kann manchmal ganz schön herausfordernd sein. Und in diesen hektischen Momenten, die einen an das Ende seiner Kräfte bringen, kann man eine wichtige Wahrheit sehr schnell vergessen: Gott hat sich das Mamasein erdacht, um unglaublichen Segen, überströmende Freude und tiefe Erfüllung nicht nur in das Leben unserer Kinder, sondern gerade in unser Leben als Frau zu bringen. Es ist mein Gebet, dass du durch dieses Buch etwas von diesem Segen entdeckst und diese Freude und Erfüllung erleben kannst.

Ich wünsche mir, dass du dieses Buch wie eine Unterhaltung zwischen uns verstehst. Vielleicht sind deine Kinder jetzt in der Schule, im Kindergarten oder zu Besuch bei Oma und Opa. Während ich schreibe, habe ich es mir gerade auf unserem kuscheligen Sofa gemütlich gemacht und trinke eine Jumbotasse Cappuccino. Ich mag es, mir vorzustellen, dass du mit mir hier sitzt, dir Ruhe und Zeit genommen hast und an deinem Cappuccino nippst, während wir uns unterhalten.

Also, nimm einen großen Schluck und los geht's ...

1

Schätze



BEDEUTUNG  
SEHEN

# MAMASCHOCK

Mit dicken Augenringen quäle ich mich aus meinem kuscheligen Bett und torkle Richtung Kinderzimmer. Das Gebrüll meiner Tochter hämmert in meinen Ohren. Im Dunkeln taste ich den Boden nach dem verschollenen Schnulli ab. Endlich gefunden.

Diese plötzliche Ruhe ... Wer auch immer den Schnuller erfunden hat, er hat nicht nur einen Orden verdient! Während ich mich zu meinem Bett zurückschleiche, frage ich mich, was bloß mit meinen ungestörten Nächten passiert ist.

Wenn man Mami wird, findet man sich auf einmal in einem ganz neuen Leben wieder. Alles hat sich geändert. Der Tagesablauf (vor allem der TagesANFANG!), die Tätigkeiten, die den Tag füllen, die Gesprächsthemen und vieles mehr sind auf einmal von diesem kleinen Bündel in deinem Arm geprägt. (Gab es tatsächlich mal eine Zeit, in der man ein Gespräch führen konnte, ohne irgendwann beim Thema Windeln, Kindergarten, Einschlafrituale, Stillen oder Pucken zu landen?)

Ich kann mich noch gut daran erinnern, wie es war, als unser erster Sohn auf die Welt kam. Ich hatte mich riesig auf ihn gefreut – aber als er auf einmal da war und mein gewohntes Leben vollkommen auf den Kopf stellte, war ich schon erst mal ein wenig schockiert. Mein altes Leben war vorbei und vor mir lag eine neue und mir unbekannte Welt.

Dieses neue Mamaleben, so überwältigend es zu Beginn auch scheinen mag, hält große Schätze für uns bereit. In Gottes Augen sind wir Mamas wertvoll. Alle diese kleinen nervigen Dinge, die eben getan werden müssen, sind nicht unbedeutend. Sie haben nicht nur zeitlichen, sondern Ewigkeitswert.

Und Gott vertraut uns nicht nur diese Kleinigkeiten an. Er überträgt uns die wichtigste Aufgabe überhaupt: unsere Kinder mit ihm in Verbindung zu bringen.



# Very Important person



Du bist wichtig! Über die Maßen wichtig! Eigentlich sogar unersetzbar! Hat dir das schon einmal jemand gesagt? Du bist eine Mama! Du bist der wichtigste Mensch im Leben deiner Kinder. Vor allem solange sie noch klein sind. Aber auch danach wirst du noch eine wichtige Rolle in ihrem Leben spielen. Ist dir das eigentlich bewusst? Für niemanden von ihnen bist du entbehrlich!

Als Mama hat man häufig das Gefühl, die meiste Zeit des Tages mit banalen Dingen zu verschwenden, oder? Mir geht es zumindest manchmal so. Mein Tag ist in der Regel gefüllt mit Wäschebergen, Spülbergen, Spielen, Kochen, Babyfüttern, Spielen, Aufräumen, Spielen, Putzen ... Natürlich ist hier und da auch mal Zeit, mit einer Freundin einen Kaffee zu trinken, während die Kinder miteinander spielen, oder sich mit einem guten Buch auf das Sofa zu kuscheln, wenn die Kinder Mittagschlaf machen. Aber an den meisten Tagen habe ich nicht unbedingt das Gefühl, etwas Weltveränderndes getan zu haben.

Besonders zu Beginn meiner Mamalaufbahn hatte ich Probleme damit, mich an diese Dinge zu gewöhnen, die jetzt auf einmal zu großen Teilen meinen Tag ausmachen. Ich kam mir manchmal richtig ausgebremst vor. Ich war immer sehr aktiv gewesen und fühlte mich jetzt, trotz aller Liebe zu meinem Kind, mit einer vergleichsweise unwichtigeren Aufgabe betraut. (Nach dem Motto: Was sind schon Windelwechseln und Eisenbahnspielen im Gegensatz zu den „richtig wichtigen Aufgaben“?) Ich hatte das Gefühl, mit einem Mal auf dem Abstellgleis zu stehen.

Dieser Gedanke wurde nicht gerade besser, als mein Mann

seine erste Stelle als Pastor antrat. Während ich Bauklötze aufeinanderstapelte, half er in der Seelsorge Menschen mit ihren Problemen. Während ich versuchte, meinen Sohn davon zu überzeugen, dass man den Keks nach und nicht vor dem Mittagessen isst (und dabei Zeuge einer unglaublichen Willenskraft wurde), leitete mein Mann eine ganze Gemeinde. Und während ich dem tiefsinnigen Gedanken nachhing, ob ich zu dem Rest Gemüsesoße vom Vortag lieber Reis anstatt schon wieder Nudeln kochen sollte, verbrachte er seine Zeit mit Predigtvorbereitungen.

Irgendwie hatte ich das Gefühl, nicht so wichtig zu sein. Ich wollte die Welt verändern, hatte aber an manchen Tagen nicht mehr geschafft, als hinter meinem Kind alles wieder sauber zu machen.

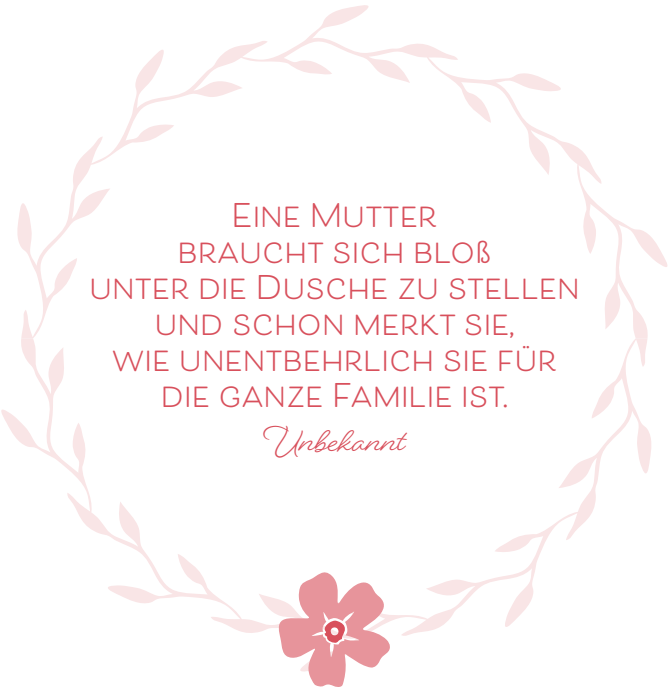
Ich bin sehr froh, dass Gott mich nicht dort stehen ließ. Mittlerweile kann ich ganz anders über diese Dinge denken. Gott hat meine Einstellung verändert. Er ließ mich Dinge verstehen, die mir vorher überhaupt nicht in den Sinn gekommen waren. Nach und nach wurde mir klar, dass er eine komplett andere Sicht auf Mamas hat als ich. Ich durfte von ihm lernen, welche Bedeutung er dem Mamasein zumisst und dass es eine zutiefst wichtige Aufgabe ist. Langsam erkannte ich mein falsches Denken und stellte etwas Wunderbares fest: Gott macht diese Aufgabe bedeutungsvoll, schön und heilig. Sie ist besonders und wertvoll.

Ich wünsche mir sehr, dass du erkennen kannst, wie wichtig du als Mama bist – nicht nur für deine Kinder, sondern auch für Gott. In seinen Augen bist du unendlich wertvoll! Und auch deine Arbeit als Mama ist in seinen Augen wichtig und kostbar! All diese kleinen Alltagsbeschäftigungen mit kleinen Kindern haben vor Gott wirklichen Wert. Deine Arbeit zählt. Sie ist wichtig. Und sie hat großen pädagogischen und geistlichen Wert. Wenn du dich liebevoll um deine Kinder kümmerst, dann arbeitest du nicht nur für die Familie, sondern auch in Gottes Reich mit.



Liebe Mami, wenn du, ähnlich wie ich damals (und auch heute noch manchmal ...), mit Gedanken der Bedeutungslosigkeit zu kämpfen hast, dann lass dich ermutigen! Lass uns gemeinsam darüber staunen, was für eine Schönheit und welchen Wert Gott in diese Aufgabe gelegt hat!

Bitte Gott darum, dir seine Sicht vom Mamasein zu zeigen! Lass dich von ihm stärken und ermutigen! Nimm dir Zeit, auf seine Stimme zu hören und ihm auch zu glauben!



EINE MUTTER  
BRAUCHT SICH BLOß  
UNTER DIE DUSCHE ZU STELLEN  
UND SCHON MERKT SIE,  
WIE UNENTBEHRLICH SIE FÜR  
DIE GANZE FAMILIE IST.

*Unbekannt*

# Ein stolzer Vater



*Mein liebes Kind,*

ich möchte, dass du weißt, wie stolz ich, der himmlische Vater, auf dich bin!

Ich wusste genau, dass ich auf dich zählen kann. Du bist stark, du bist fähig, du hast Ausdauer und viel selbstlose Liebe. Ich selbst habe dich damit ausgestattet. Deshalb habe ich dir diese Kinder anvertraut – meine Kinder.

Ich wusste, dass du sie mit so einer innigen Liebe lieben wirst. Ich wusste, dass du auf so viel verzichten würdest, um für sie zu sorgen. Ich wusste, dass genau du die Mama bist, die sie so sehr brauchen würden. Deshalb habe ich dich für sie ausgesucht. Unter allen meinen Töchtern konnte ich keine finden, die besser zu ihnen gepasst hätte.

Ich möchte, dass du weißt, wie stolz ich auf dich bin!

Ich sehe, was du alles für diese Kinder tust – meine Kinder.

Ich habe jede Nacht gesehen, in der du auf Schlaf verzichtet hast. Schlaf, den du eigentlich so sehr gebraucht hättest, weil du dich schon am Tag verausgabt hast.

Ich habe jede Seite gezählt, die du schon aus Kinderbüchern vorgelesen hast, obwohl du lieber etwas für dich gelesen hättest. Ja, und ich weiß, dass du dieses Buch schon auswendig kannst und es trotzdem immer wieder mit Begeisterung vorliest.

Ich möchte, dass du weißt, wie stolz ich auf dich bin!

Ich kann besser als jeder sonst verstehen, was du schon für diese Kinder gelitten hast – meine Kinder.

Ich habe dich gesehen, wie du sie neun Monate unter deinem Herzen getragen hast. Du hast recht – es war wirklich anstrengend. Es ist nicht leicht, so einen dicken Bauch immer mit sich tragen zu müssen. Aber du hast bezaubernd mit deinem Babybauch ausgesehen, weißt du das eigentlich?

Ich weiß um die Schmerzen, die du bei der Geburt erleiden musstest. Ich habe bei jeder Wehe mitgeweint.

Und ich weiß auch, wie sehr du leidest, wenn es deinen Kindern schlecht geht und du dir Sorgen um sie machst. Du bist so wunderbar mitfühlend und tröstend.

Ich möchte, dass du weißt, wie stolz ich auf dich bin!

Ich bin so froh, dass du die Mutter dieser Kinder bist – meiner Kinder.

Wenn du nur sehen könntest, wie ich mich freue, wenn ich dich mit ihnen zusammen sehe – wenn ihr miteinander spielt, esst oder kuschelt. Es berührt mein Herz, euch so zu sehen. Wenn ihr ausgelassen auf dem Spielplatz tobt oder euch durchkitzelt, bis die Tränen kommen, dann möchte ich, dass du weißt, welch ein Lächeln ich auf dem Gesicht habe.

Du bist eine wundervolle Mama! Und weil ich das wusste, habe ich dir Kinder geschenkt.

Ich möchte, dass du weißt, wie stolz ich auf dich bin!

Denn auch du bist mein Kind – meine geliebte Tochter! Wenn du nur sehen und hören könntest, wie ich auf dich zeige und laut rufe: „Das ist sie! Das ist meine Tochter! Seht doch nur, wie wunderschön und liebevoll sie ist! Mein Mädchen!“

Du bist eine Mutter. Aber du bist noch mehr. Du bist auch ein Kind. Mein geliebtes Kind.

Ich liebe dich!

*Dein stolzer Vater*