



Muttivation

KLEINE PAUSEN
FÜR MAMIS

Soweit nicht anders vermerkt, sind die Bibelzitate der
Elberfelder Übersetzung 2003, Edition CSV Hückeswagen, entnommen.

1. Auflage 2019

© 2019 by CLV

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

Bilder: Andreas Strunk
Font & Doodles: Nicky Laatz
Satz & Gestaltung: Lea Hülsken
Lektorat: Judith Strunk, Elisabeth Weise
Druck & Bindung: Gutenberg Beuys
Feindruckerei GmbH, Langenhagen

Artikel-Nr. 256462
ISBN 978-3-86699-462-1



Muttivation

KLEINE PAUSEN
FÜR MAMIS

"KÖNNTE AUCH EINE FRAU
IHREN SÄUGLING VERGESSEN,
DASS SIE SICH NICHT ERBARMTE
ÜBER DEN SOHN IHRES LEIBES?
SOLLTEN SOGAR DIESE VERGESSEN,

ICH WERDE DICH NICHT VERGESSEN."



Jesaja 49,15



Zu Beginn	4
Der Fels im Leben	6
Baby-Halstuch zum Wenden	8
Was tun, wenn man nichts tun kann?	10
Was für ein Geschenk!	12
Bunte Nudel-Muffins	14
Der Wert der Normalität	16
Kinder brauchen Halt – und ich?	18
Pompom-Mobile	20
Keine ruhige Minute – oder doch?	22
Wohin mit meiner Not?	24
Kinderleichte M&M-Cookies	26
Bei Mama bin ich immer sicher	28
Rituale in der Babyzeit	30
Schlechtwetter-Spielidee	32
Unvergleichlich gut	36
Was koche ich heute?	38
Heißluftballon Lampe	40
Dem »Lärm des Lebens« entfliehen	42
Ruhe im Sturm	44
Gesunde Fruchtleder-Röllchen	46
Verstecken zwecklos	48
Hilfe, ich muss mich entscheiden!	50
Ungiftige Knete für Kinder	52
Kennst Du Dein Kind?	54
Werden wie die Kinder	56
Fünf Gründe, mit Kindern zu singen	58
Brauch ich, will ich, muss ich haben	60
Sehnsucht nach mehr	62
Deko-Tier-Gläschen	64
Liebe Mama – Zum Schluss	66
Einstieg ins Bibellesen	70



Kennst Du das? Du hast den ganzen Tag das von Bauchschmerzen geplagte Baby herumgetragen, bis die Arme Dir schwer wurden, und bist schließlich mit der trüben Aussicht auf eine unruhige Nacht müde ins Bett gefallen. Oder Du hast zwischen Impftermin, Einkaufen und Kinderturnen ganz vergessen, dass Du ja noch dringend ein Geburtstagsgeschenk besorgen musstest. Oder Du hast



Dich zwischen dem Abfragen von Vokabeln und dem Schmieren der Schullbrote gefragt, wann Du das letzte Mal Zeit zum Innehalten und Nachdenken hattest.

Wir Mütter kümmern uns einen großen Teil des Tages um andere. Da ist die Gefahr groß, dass wir in unserem Bemühen, den Alltag am Laufen zu halten, keine Zeit mehr finden, über unser eigenes Leben nachzudenken. Weil das Dringende fast immer vor dem Wichtigen kommt. Vielleicht schaffen wir es noch, zum Sport zu gehen und uns um unsere körperliche Gesundheit zu kümmern. Aber wie sieht es mit unseren inneren Bedürfnissen aus? Haben wir auch Zeit, nach unserer Seele, nach dem »inneren Menschen« zu fragen?

Denn was nützt es, wenn wir zwar mit Hochgeschwindigkeit durchs Leben fahren, doch unser emotionaler Tank gefährlich leer wird? Wenn wir zwar alles für unsere Kinder tun, aber auf ihre ernstesten Fragen nach dem Sinn des Lebens keine Antwort haben? Wenn wir zwar äußerlich funktionieren, aber innerlich leer sind?

Vielleicht hast Du schon mal ein 20-Tage-Work-out im Fitnessstudio gemacht oder eine 3-Wochen-Kur. Wie wäre es, sich einmal genauso lang jeden Tag etwas Zeit zu nehmen, um über ein wichtiges Thema nachzudenken? Damit nicht nur der Körper, sondern auch die Seele Nahrung hat?

Die folgenden Texte sind von Müttern in unterschiedlichen Lebensphasen und Situationen geschrieben. Sie alle haben erlebt, dass jemand in ihrem Alltagstrubel mit dabei ist und sich finden lässt, wenn man ihn sucht – nämlich



Gott. Lass Dich einladen, an dieser Suche teilzuhaben. Mach Dir eine schöne Tasse Tee, such Dir ein ruhiges Plätzchen und lass Dich ein auf das erste Thema.

Vielleicht hast Du auch eine gute Freundin, mit der Du die Texte besprechen könntest. Gemeinsam ist besser als einsam!

OB ZU ZWEIT ODER ALLEINE - WIR WÜNSCHEN DIR
VIEL FREUDE BEIM LESEN UND EINEN ECHTEN
GEWINN FÜR DEINEN ALLTAG ALS MUTTER!

Los geht's! →

DER FELS IM LEBEN



Während meiner ersten Schwangerschaft war ich voller Spannung und großer Erwartungen. Ich las Bücher, besuchte einen Vorbereitungskurs und fieberte erwartungsvoll den Wehen entgegen. Doch der Geburtstermin kam und ging und nichts tat sich. 13 Tage später musste schließlich ein Kaiserschnitt gemacht werden. Doch leider blieb es nicht bei einer verkorksten Geburt; unser Sohn kam mit einer schweren angeborenen Hauterkrankung auf die Welt. Auf seinen kleinen Füßen fehlte die Haut, sie sahen missgebildet und schrecklich aus, sogar Teile der Zehen fehlten. Als mir dieser winzige kranke Junge nach der Entbindung in den Arm gelegt wurde, fühlte ich nichts. Ich war wie in einem Albtraum gefangen, alles kam mir so falsch vor und war mir schlichtweg zu viel: die Schmerzen, das kranke Kind, sein ständiges Schreien. Ich schwankte zwischen Mitleid, Muttergefühlen, Enttäuschung und Überforderung. Nach zwei Tagen musste mein Sohn in eine Kinderklinik verlegt werden. Endlich in den eigenen vier Wänden, entzündete sich auch noch meine Gebärmutter und ich musste ein weiteres Mal in die Klinik. Erst drei Wochen nach der Entbindung waren wir wirklich zu Hause, nur um immer wieder zu Verbandwechseln in die Kinderklinik zu fahren. Ich kam nicht zur Ruhe. Meine Kaiserschnittnarbe entzündete sich schwer, ich war am Ende meiner Kräfte. Kein Wunder, dass nicht einmal das Stillen klappte.

Meine Enttäuschung nach all der unerfüllten Hoffnung war riesig. Wie hatte das alles passieren können? Warum hatte Gott das zugelassen? Plötzlich wurde mir klar, wie zerbrechlich meine Welt war. Jederzeit können Dinge passieren, die mich zutiefst erschüttern und alles aus den Fugen geraten lassen! Wer oder was kann mir dann wirklichen Halt geben? Mit meiner großen Enttäuschung ging ich zu dem einzigen Ort, an dem es diesen Halt gibt – zu Jesus Christus. Ich wusste, dass er versteht, wie es mir geht, weil er selbst schlimmstes Leid erlebt hat. Doch mehr noch: Mit Jesus konnte ich nicht nur meinen Schmerz teilen, er schenkte mir auch Trost und Zuversicht. In der Bibel las ich:

"DER HERR IST MEIN FELS UND MEINE BURG
UND MEIN RETTER; MEIN GOTT, MEIN SCHUTZ,
ZU IHM WERDE ICH ZUFLUCHT NEHMEN,
MEIN SCHILD UND DAS HORN MEINES HEILS,
MEINE HOHE FESTUNG."

Psalm 18,3

Immer wieder gaben diese Worte mir Halt: Gott würde mich niemals enttäuschen!

Auch wenn ich vieles nicht verstehe, weiß ich doch, dass Gott in allem bei mir war und mich durch diese schweren Tage hindurchgetragen hat. Er ist das einzige Fundament, das in den Stürmen des Lebens wirklich hält.

BESINNE DICH AUF DEINEN HALT,
BEVOR DIE STÜRME DES LEBENS KOMMEN.



Tine, Mama von Noah & Levi

Baby-Halstuch ZUM WENDEN

DAS BENÖTIGST DU:

- DIN-A4-Blatt
- Linal
- Stift
- zwei verschiedene Stoffe 20 x 45 cm
- Nähgarn
- Druckknopf/Klettband (ca. 1,5 x 4 cm)



SO GEHT'S:

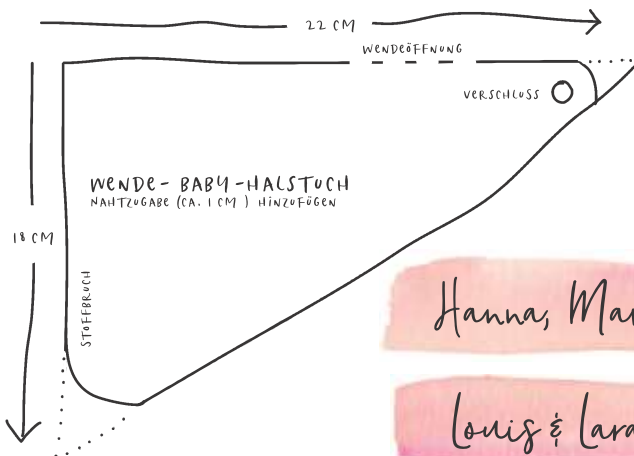
1. Mach Dir zuerst ein Schnittmuster. Zeichne dafür ein rechtwinkliges Dreieck mit den Seitenlängen 18 x 22 cm auf ein DIN-A4-Blatt. Die 18 cm lange Seite sollte dabei am Blattrand liegen, weil hier der spätere Stoffbruch ist. Runde dann die spitzen Enden und die untere Ecke nach Belieben etwas ab. Dann kannst Du das Schnittmuster ausschneiden. Die Skizze zeigt, wie es aussehen sollte. (Für Neugeborene kannst Du die Maße auch auf 16 x 19 cm verkleinern.)
2. Lege den Stoff einmal gefaltet vor Dich hin. Lege das Schnittmuster mit der Kante an den Stoffbruch (gefaltete Kante) und fixiere es mit Stecknadeln.

Schneide es mit einer Nahtzugabe von 1 cm aus. Wiederhole den Vorgang für das zweite Stoffstück.

3. Nachdem Du beide Stoffstücke rechts auf rechts aufeinandergelegt hast, kannst Du diese feststecken und einmal rundherum zusammennähen. Lass dabei eine Wendeöffnung von ca. 4-5 cm. Am schönsten ist es, wenn die Wendeöffnung an einer der spitzen Ecken des Tuches liegt (siehe Skizze).

4. Nun kannst Du das Tuch auf rechts wenden. Die Ecken lassen sich gut mit einem Stift von innen nach außen drücken. Schließe nun die Wendeöffnung. Lege dafür den Stoff der Nahtzugabe nach innen (mit Bügeln hält es noch besser) und nähe knappkantig zu. Wenn Du magst, kannst Du auch den gesamten Rand einmal rundherum absteppen und damit die Wendeöffnung schließen.

5. Zum Schluss bringe noch einen Druckknopf zum Verschließen wie im Schnittmuster markiert an. Alternativ kannst Du auch ein Stück Klettband als Verschluss annähen.



Hanna, Mama von Lydia,

Louis & Lara 

WAS TUN, WENN MAN NICHTS TUN KANN?

»Ihr Kind liegt in Steißlage. Wenn es sich nicht rechtzeitig von alleine dreht, wird das mit einer natürlichen Geburt wahrscheinlich nichts ...« Mit diesem einfachen Satz löste mein Gynäkologe eine mittelschwere Krise in mir aus! Ohne böse Vorahnung war ich zum Ultraschall-Termin gekommen - und nun so eine Nachricht! Bislang war doch alles problemlos verlaufen. Und jetzt war meine Hoffnung auf eine natürliche Geburt dahin, vor allem, weil unser erstes Kind auch schon durch einen Kaiserschnitt auf die Welt gekommen war. Schlecht gelaunt machte ich mich daran, nach Hause zu gehen. Mein Tag war erst mal gelaufen. Jedes Mal, wenn ich an die bevorstehende Entbindung dachte, kam statt Freude schlechte Laune und Ärger in mir hoch. Mit meiner kleinen Tochter ging ich in diesen Momenten auch nicht gerade liebevoll um, was mir wiederum Gewissensbisse bereitete. Die Situation war wirklich zum Verzweifeln! Und ich wusste nicht, wie ich meine Lage irgendwie ändern oder beeinflussen könnte. Was tun, wenn man nichts mehr tun kann? Inmitten dieser negativen Stimmung kam mir ein Spruch in den Sinn, den ich einmal in der Bibel gelesen hatte:

"WAS BEUGST DU DICH NIEDER, MEINE SEELE,
UND BIST UNRUHIG IN MIR? HARRE AUF GOTT ..."

Psalm 42,6

Weil mir diese Worte immer wieder durch den Kopf gingen, begann ich nach einiger Zeit, ernsthaft über sie nachzudenken. Mir wurde schließlich klar, dass ich mich mit meiner Situation am besten an Gott wenden sollte. Was hatte ich schon zu verlieren? Etwas anderes blieb mir eigentlich gar nicht mehr übrig. So betete ich niedergeschlagen, aber ernsthaft zu Gott und bat ihn, meine Zukunft und das Thema Entbindung in seine Hand zu nehmen. Direkt danach merkte ich einen deutlichen Unterschied, was meine innerliche Verfassung anging. Statt der Unruhe und des Ärgers bekam ich einen tiefen Frieden. Egal, wie die Situation ausgehen würde: Ich hatte nun die Gewissheit, dass Gott Herr der Lage war und mir helfen würde, die Situation zu meistern.

Ist es nicht seltsam, dass wir oft erst an die Grenzen unserer eigenen Möglichkeiten kommen müssen, um daran zu denken, dass es jemanden gibt, der auf unser Gebet wartet? Wenn wir nichts mehr tun können, ist Gott noch lange nicht am Ende seiner Möglichkeiten!



WARTE NICHT ERST
AUF DIE NÄCHSTE AUSWEGLOSE SITUATION,
BEVOR DU DICH AN GOTT WENDEST!



Dina, Mama von Lilly & Carla 

WAS FÜR EIN GESCHENK!

Unser Sohn kam am 24. Dezember auf die Welt und ich weiß nicht, wie oft wir den Satz gehört haben: »Da habt ihr aber ein tolles Weihnachtsgeschenk



bekommen!« Irgendwann war ich dieser Bemerkung fast etwas überdrüssig, bis mir neu bewusst wurde, wie wahr sie doch für mich ist. Kinder (egal an welchem Tag sie kommen) sind ein riesengroßes Geschenk! Das

mag etwas abgedroschen klingen und doch ist es wahr.

Kann eine Perlenkette Dein Herz so erwärmen wie der Moment, als Dein Kind das erste Mal seine Ärmchen nach Dir ausstreckte und sie um Deinen Hals legte? Gibt es ein Lied, das so schöne Musik in Deinen Ohren ist wie das freudige Glucksen und Kichern Deines Babys? Kannst Du Dir ein Kompliment vorstellen, das Dich mehr erfreut als ein »Ich hab Dich lieb, Mami!«? Trotz vieler Nächte mit wenig Schlaf, voller Windeln und langer Schreiphasen müssen wir alle zustimmen, dass unsere Kinder ein Geschenk sind. Die Beschenkten sind wir, die Eltern. Wer aber ist die Person, die uns mit diesem wunderbaren Geschenk eine Freude bereiten wollte? Wer hat dieses Geschenk so perfekt erdacht und gemacht? Die Bibel sagt:

"KINDER SIND EINE GABE DES HERRN ..."

Psalm 127,3 ♡

SCHLACHTER 2000

Und an einer anderen Stelle heißt es:

"JEDE GUTE GABE
UND JEDES VOLLKOMMENE GESCHENK
KOMMT VON OBEN HERAB,
VON DEM VATER DER LICHTER ..."

Jakobus 1,17

Ich mache unheimlich gerne Geschenke und liebe es, mir zu überlegen, worüber sich die jeweilige Person wohl freuen würde. Je mehr Gedanken und Mühe ich mir gemacht habe, desto enttäuschter bin ich, wenn kein richtiges Dankeschön vom Beschenkten zurückkommt. Das mag bei meinen Präsenten manchmal der Fall sein, weil sie doch nicht so der »Knaller« gewesen sind. Bei dem Geschenk, das wir als Eltern von Gott bekommen haben, handelt es sich allerdings um ein perfektes Geschenk. Hast Du Gott schon einmal gesagt, wie dankbar Du ihm für dieses geniale Geschenk bist, das er Dir gemacht hat?!

DANKE DOCH GOTT HEUTE EINMAL BEWUSST
FÜR EIN WUNDERBARES GESCHENK VON OBEN
- NÄMLICH DEIN KIND.

Lea, Mama von Oskar & Alma 

Bunte Nudel - Muffins

DAS BENÖTIGST DU:

- 250 g Nudeln (z. B. Makkaroni/Hörnchennudeln)
- 150 g Erbsen (TK)
- 100 g gekochter Schinken
- 3 Frühlingszwiebeln
- 4 Eier
- 200 ml Milch
- 2 EL Butter
- 100 g geriebener Käse
- Öl
- Paniermehl
- Ketchup



SO GEHT'S:

1. Den Backofen auf 150 °C Umluft vorheizen.
2. Den gekochten Schinken in Würfel schneiden und die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden.
3. Die Nudeln in Salzwasser kochen und etwa 3-4 Minuten vor Ende der Garzeit die Erbsen dazugeben und mitkochen.
4. Die Eier mit Milch verquirlen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Frühlingszwiebeln gemeinsam mit dem Schinken kurz anbraten.
6. Nudeln und Erbsen abgießen, abtropfen lassen und mit den Frühlingszwiebeln und dem Schinken vermengen.
7. Eine Muffinform mit etwas Öl einfetten und mit Paniermehl bestreuen. Dann die Nudelmischung auf die Mulden verteilen und mit der Eier-Milch-Mischung übergießen.
8. Den Käse drüberstreuen und das Ganze bei 150 °C Umluft ca. 30 Minuten backen.
9. Herausnehmen und mit einem Klecks Tomatenketchup servieren.



JE NACH GESCHMACK CHAMPIGNONS,
MAIS ODER WEITERE GEMÜSESORTEN DAZUGEBEN!

Judith, Mama von Sophia & Lina

DER WERT DER NORMALITÄT



Meinen Alltag als Mutter hatte ich mir in den schönsten Farben ausgemalt. Ich würde die Zeit mit meinem Kind genießen und die neu entstandenen Freiräume nutzen. Ich würde lauter spannende Dinge tun. Voller Ideen und Tatendrang stürzte ich mich in meine neue Aufgabe. Doch nach der anfänglichen Euphorie stellte sich nach einiger Zeit eine Normalität im Alltag mit meinem Baby ein, die mich auf der einen Seite wirklich herausforderte und auf der anderen Seite aber zutiefst langweilte. Ich fühlte mich zwischen scheinbar endlosem Gequengel, zig »Hoppereiterspielen« und dem wiederholten Breifüttern total gefangen – ganz zu schweigen von dem endlosen Wickelmarathon! Und endete ein Tag, kündigte sich schon der nächste an, an dem alles wieder von vorne losging. Gab es jetzt nur noch diesen grauen Alltag?

Wenn ich mir die Natur anschau, fällt mir auf, dass sie von ganz vielen Wiederholungen lebt: Die Jahreszeiten kommen wieder und wieder. Tiere und Pflanzen brauchen den Wechsel von Kälte und Wärme, Sonne und Regen, Tag und Nacht. Manche Blumen gehen jeden Morgen neu auf und schließen sich in der Abenddämmerung wieder. Doch wer hat viele Vorgänge in der Natur auf Wiederholung angelegt? Wenn wir die Natur beobachten, empfinden wir Menschen diese Verlässlichkeit und Ruhe als positiv.

Ohne diese gleichbleibenden Abläufe wäre unser Leben gar nicht möglich. Und an mancher vermeintlichen Monotonie, wie zum Beispiel dem immer wieder neuen Aufblühen der Blumen, freuen wir uns doch jedes Mal aufs Neue. Der Schöpfer hat Normalität und Monotonie bewusst geschaffen und sie sogar als wertvoll erachtet.



So möchte ich auch lernen, zu Hause durch viele kleine sich wiederholende Abläufe eine wertvolle und schöne Atmosphäre zu schaffen, die mir und meinen Kindern Sicherheit und Ruhe gibt. Wenn ich mich an meine eigene Kindheit zurückerinnere, so waren es weniger die einzelnen, großartigen Momente, die mich prägten, sondern vielmehr die liebevolle Gesamt-Atmosphäre. Deshalb will ich meine alltäglichen Aufgaben nicht als eintönige Last sehen, sondern sie immer wieder neu mit Liebe und Hingabe erfüllen. Ich will für meine Kinder und meine Familie ein von Liebe bestimmtes Zuhause prägen, das Ruhe und Stabilität gibt und von der Summe des Alltäglichen lebt. Dazu gehört für mich auch, im Kleinen treu zu sein, weil erst viele gleiche Perlen aneinandergereiht eine wundervolle Kette ergeben. Ein solches Zuhause wird ein kostbarer Schatz sein, von dem meine Kinder ein Leben lang profitieren.

ERKENNE DEN WERT UND DEN SINN IN VIELEN
GLEICHBLEIBENDEN ABLÄUFEN DES HEUTIGEN TAGES.

Hanna, Mama von Lydia, Louis & Lara 

KINDER BRAUCHEN HALT - UND ICH?

Ist Dir eigentlich auch schon einmal aufgefallen, wie hoch das Sicherheitsbedürfnis Deines Kindes ist? Man braucht keine hochrangigen Psychologen, um festzustellen, dass sich ein Kind am allerbesten entwickelt, wenn es »festen Boden« unter den Füßen hat. Schon vom ersten Tag an merkt man, dass ein Baby am zufriedensten ist, wenn es bei seiner Mama kuscheln kann - am liebsten rund um die Uhr! So manches Kindergartenkind hat monatelang damit zu kämpfen, wenn seine Bezugserzieherin nicht mehr da ist. Jeder weiß: Kinder brauchen Halt, Konstanten und verlässliche Bezugspersonen, zu denen sie eine enge Beziehung aufbauen können.



eißt Du, was ich glaube? Wir Erwachsenen unterscheiden uns in diesem Punkt kein bisschen von unseren Kindern. Denn das tiefe Bedürfnis nach einem festen Fundament liegt in jedem

Menschen. Wir suchen unseren Halt im Beruf, in materiellen Dingen oder bei nahestehenden Menschen. Doch wie verlässlich ist das alles? Wenn man ehrlich zu sich selbst ist, stellt man fest, dass nichts von alledem auf Dauer Bestand hat. Der beste Job kann von heute auf morgen weg sein. Und selbst der Partner fürs Leben wird einen früher oder später enttäuschen.