



EIN GEBET FÜR DIE ERSCHÖPFTE MUTTER

[Christina Fox](#)

Mutter zu sein ist der beste und gleichzeitig der schwierigste Job, den ich je hatte. Es hat mir unendlich viel Freude bereitet und mir eine Dimension der Liebe offenbart, die ich vorher nicht kannte. Es hat mich auch körperlich, geistig und emotional sehr gefordert. Ich bin mit weniger Schlaf ausgekommen, als es menschlich gesehen möglich wäre. Ich habe außerdem mehr über Insekten, Wissenschaft und Maschinen gelernt, als ich eigentlich vor hatte (bei zwei Jungs ist das wohl so). Die körperlichen Spuren werden vielleicht wieder verblassen, aber die Spuren auf meinem Herzen bleiben.

Es gibt zwar viele Freuden, aber es gibt auch Tage, an denen mich das Muttersein bis aufs Äußerste strapaziert. An manchen Tagen bin ich mir nicht einmal sicher, ob ich es bis zum Abend schaffe. Wenn es dann endlich Nacht wird, liegt mein Kopf schwer auf dem Kissen und ich frage mich, was ich den ganzen Tag über eigentlich geschafft habe. Mein Herz seufzt, weil ich weiß, dass morgen höchstwahrscheinlich eine Wiederholung des Ganzen sein wird. Und weil die Arbeit kein Ende hat, wache ich am nächsten Morgen in einem Haus auf, das immer noch voller Unordnung ist und habe Berge von Wäsche zu waschen. Und wenn ich die Schnupfnasen der letzten Zeit sehe, ist sicher eine Erkältung im Anmarsch.

Manche Phasen des Mutterdaseins fühlen sich intensiver und anstrengender an als andere. Es kann leicht passieren, dass man durch den niemals endenden Kreislauf der Chaos-Beseitigung entmutigt wird – sowohl körperlich als auch emotional. Manchmal hat man das Gefühl, Freude gehöre der Vergangenheit an und sei einfach außer Reichweite. Wir können das Gefühl haben, isoliert und allein zu sein. Wir zweifeln vielleicht an unseren Qualifikationen als Mutter oder denken, wir hätten gegenüber unseren Kindern versagt.

Die Wahrheit ist: Mutter zu sein ist eine schwierige Aufgabe, und wir können sie nicht aus eigener Kraft bewältigen. Wie John Piper in „A Godward Life“ schreibt: „Ich brauche Hilfe. Immer. In Allem. Ich mache mir nur selbst etwas vor, wenn ich denke, dass ich mich ohne Gottes Hilfe auch nur einen Zentimeter bewegen kann.“ So wie wir ohne Wasser nicht leben können, können wir ohne Christus nichts tun, auch nicht die Aufgaben als Mutter. „*Wer in mir bleibt und ich in ihm, der bringt viel Frucht; denn getrennt von mir könnt ihr nichts tun*“ (Johannes 15,5). Anstatt in Schuldgefühlen zu baden oder sich zu

wünschen, das Leben wäre anders, müssen wir uns an die Quelle unserer Kraft, unserer Freude und unseres Friedens wenden. Wir müssen von dem lebendigen Wasser trinken, das nur bei Christus zu finden ist. Dabei werden wir feststellen, dass die Wahrheiten des Evangeliums immer in Reichweite sind, immer bereit, um uns zu erfrischen, zu erinnern und wiederherzustellen.

Jesus ist gestorben, um uns davon zu befreien, dass wir versuchen, unser Leben aus eigener Kraft zu meistern. Er kam, um uns von der Sklaverei der Sünde zu befreien und unsere Beziehung zum Vater wiederherzustellen. Er war mit allen Versuchungen und Leiden konfrontiert, mit denen wir konfrontiert sind, und lebte dennoch ein Leben ohne Sünde. Das Grab konnte ihn nicht halten, und das garantiert nun allen, die ihr Vertrauen auf Christus setzen, eine zukünftige Auferstehung. Während diese Wahrheiten den Durst unserer Seele stillen, finden wir die Nahrung und Kraft, die wir so dringend brauchen.

Und dank Jesus können wir voller Zuversicht vor den Thron der Gnade treten und die Hilfe finden, die wir brauchen (Hebräer 4,16). Wenn es dir so geht wie mir und du dich müde und erschöpft fühlst, ist dieses Gebet für dich:

Lieber Vater im Himmel,

ich komme zu dir müde und niedergeschlagen von diesem langen Tag. Eine Mutter zu sein kann so anstrengend sein. Ich fühle mich oft hilflos und überfordert. Ich möchte mich beschweren, aber dann erinnere ich mich daran, in welchem Ausmaß du niedergeschlagen wurdest, und dann werde ich still. Ich erinnere mich daran, dass du der „Mann der Schmerzen“ bist und dass du weißt, wie schwer das Leben sein kann. Ich erinnere mich auch daran, dass du alle meine Tränen auffängst und dich um meine Schwierigkeiten, Prüfungen und Ängste kümmerst.

Im Hebräerbrief kann ich lesen, dass ich voll Zuversicht zu dir kommen kann und die Gnade und Barmherzigkeit finde, die ich brauche. Und so komme ich jetzt zu dir, und lege all diese Lasten zu deinen Füßen. Ich fühle mich so überwältigt von den vielen täglichen Herausforderungen des Lebens. Es scheint, als würde ich einfach nicht vorankommen. Sobald ich ein Chaos beseitigt habe, taucht irgendwo anders ein neues auf. An manchen Tagen frage ich mich, ob ich wirklich für das Muttersein gemacht bin.

Ich weiß, ich habe es heute nicht geschafft, dich zu verherrlichen. Ich habe es nicht geschafft so zu lieben, wie du mich liebst. Ich habe es nicht geschafft, die Gnade weiterzugeben, die du mir gegeben hast. Vergib mir, dass ich mich auf meine eigene Kraft

verlassen habe. Vergib mir, dass ich meine volle Zufriedenheit nicht in dir gesucht habe und sie stattdessen woanders suche. Jedes dieser Versagen erinnert mich daran, wie sehr ich einen Retter brauche. Der heutige Tag erinnert mich daran, dass ich Jesus heute mehr brauche als gestern und dass ich ihn morgen noch mehr brauchen werde.

Ich bin so dankbar, dass du so viel zu geben hast. Du bist niemals müde oder erschöpft. Auch wenn ich schlafe, bist du am Werk. Nichts geschieht ohne dein Wissen und deinen Willen. Du bist niemals überfordert. Und deine Gnade ist wie ein Brunnen, der nie versiegt.

Aufgrund dessen, was Jesus für mich getan hat, bitte ich dich, dass du in mir ein reines Herz schaffst. Gib mir einen neuen, beständigen Geist. Schenke mir die Kraft des Evangeliums, damit ich den Tag überstehen kann. Öffne meine Augen, damit ich in dem Chaos meines Lebens deine Hände bei der Arbeit sehe. Sei mein Halt in meinen schwankenden Gefühlen. Lass mich das Evangelium immer vor Augen haben und lass es in meinem täglichen Leben als Mutter Wirklichkeit werden.

Bitte sei morgen bei mir im alltäglichen Chaos des Mutterseins. Hilf mir meine Freude in dir zu suchen und nicht in meinen Umständen. Auch wenn es sich manchmal anders anfühlt, möchte ich daran denken, dass du immer bei mir bist und mich niemals verlassen wirst. Heute Nacht werde ich in Frieden schlafen, weil ich weiß, dass du mich nie loslässt, auch wenn ich den Halt verliere. Und wenn ich morgens meine Augen öffne, finde ich neue, frische Gnade, bereit zum Mitnehmen.

In Jesu Namen, Amen.

[Christina Fox: A Prayer for the Mom Who's Worn 17.06.2013](#) Übersetzung mit freundlicher Genehmigung von The Gospel Coalition.

Christina Fox ist Seelsorgerin, Referentin und Autorin mehrerer Bücher, darunter "Tell God How You Feel: Helping Kids with Hard Emotions und Like Our Father: How God Parents Us and Why that Matters for Our Parenting" (Moody Publishers, 2022).