



# MOM GUILT – WENN DAS SCHLECHTE GEWISSEN EINE MUTTER ZU ERDRÜCKEN DROHT

[Christina Fox](#)

Als mein jüngster Sohn sechs Wochen alt war, wurde ihm Asthma diagnostiziert. Als er in der Vorschule war, verschlimmerte es sich durch ständige Krankheitsfälle. Wir achteten genau auf seine medizinische Behandlung, aber ich konnte nicht verhindern, dass er sich eine Atemwegserkrankung nach der anderen einfing – und das, obwohl wir versuchten, ihn so gut es geht zu beschützen.

Schließlich empfahl unser Doktor uns ein Medikament zur Vorbeugung von Asthma. Nach ein paar Wochen der täglichen Einnahme wurde mein Sohn immer reizbarer. Er weinte wegen jeder Kleinigkeit. Wir sprachen mit ihm und beteten mit ihm, aber weder er noch wir konnten herausfinden, was los war.

Und dann erinnerte ich mich an das neue Medikament. Eine kurze Google-Suche ergab, dass Depressionen eine mögliche Nebenwirkung sind.

Ich kann mich noch an meine Schuldgefühle erinnern. Mein Sohn leidet, und ich weiß nicht, wie ich ihm helfen kann. Als ich feststellte, dass ein Medikament schuld daran war, fühlte ich mich schuldig, weil ich nicht die Liste der Nebenwirkungen gelesen hatte, bevor ich es ihm gab. Sogar nachdem ich den Arzt angerufen und aufgehört hatte, meinem Sohn die Medikamente zu geben, fühlte ich mich schuldig, weil ich so lange gebraucht hatte, um herauszufinden, was der Grund seiner Traurigkeit war. Ich fühlte mich schuldig, dass er gelitten hatte.

Das war nicht das einzige Mal, dass ich mich schuldig fühlte. Ich war wütend auf mich selbst, weil mir Dinge entgangen sind, die ich hätte bemerken müssen. Ich habe mich über die Schwächen und Unzulänglichkeiten beklagt, die mich daran gehindert haben, den Bedürfnissen meiner Kinder immer und überall gerecht zu werden.

Diese Gefühle werden als „Mom Guilt“ (=Schuldgefühle einer Mutter) bezeichnet, und alle Mütter kennen sie.

## FALSCHES SCHULD VS. ECHTE SCHULD

Als Mütter neigen wir dazu, einen hohen Anspruch an uns selbst zu stellen. Wir erwarten von uns selbst, dass wir alles wissen und zu allem fähig sind.

Wenn es um unsere Kinder geht, erwarten wir von uns selbst, dass wir wissen, dass sie krank sind, bevor es irgendjemand anderes merkt. Wir erwarten von uns selbst, dass wir niemals einen Termin von ihnen vergessen. Wir erwarten, dass uns nie entgeht, wenn sie etwas verheimlichen, wenn sie nicht mehr mit ihren besten Freunden abhängen, dass sie keinen Appetit haben oder dass sie sich schwertun, mit anderen Kindern auf dem Spielplatz zusammen zu spielen.

Und wenn wir dann doch einmal eine Sache übersehen, machen wir uns Vorwürfe. Wir haben unser Kind im Stich gelassen – und wir verdienen die Auszeichnung „Schlechteste Mutter des Jahres“.

Aber „Mom Guilt“ ist nicht immer **echte** Schuld. Echte Schuld ist die Folge von Sünde. Wenn wir sündigen und Gottes Gesetz brechen, sind wir schuldig. Und wir sind tatsächlich alle schuldig, denn, wie Jakobus uns erinnert: *„Wer das ganze Gesetz befolgt, aber gegen ein einziges Gebot verstößt, macht sich damit am ganzen Gesetz mit allen seinen Geboten schuldig“* (Jakobus 2,10).

Wenn wir die Last der Schuld auf unseren Herzen spüren, ist es wichtig, festzustellen, ob es sich um echte Schuld oder falsche Schuld handelt. Haben wir gesündigt, und müssen wir zu Gott kommen und diese Sünde bekennen? Oder sind wir einfach nur Menschen?

Wie schlecht wir uns auch fühlen – etwas zu versäumen, ist keine Sünde. Etwas zu vergessen oder etwas nicht vorzubeugen, ist keine Sünde. Wenn unser Kind sich verletzt, und wir es nicht verhindern konnten, ist das menschliche Begrenztheit, keine Sünde. Wenn etwas passiert, von dem wir vorher nichts wussten, dann deshalb, weil unser Wissen zeitlich und räumlich begrenzt ist. Verpasste Termine und übersehene Symptome sind keine Sünde; sie sind eine Erinnerung an unsere Menschlichkeit.

Wir sind beschränkte Geschöpfe – wir sind nicht Gott. Wir können nicht alles über unsere Kinder wissen. Wir können nicht alles kontrollieren, was passiert. Wir können nicht immer verhindern, dass schlimme Dinge passieren. Ja, es ist schwer, unsere menschliche Schwäche einzugestehen.

Vor Gott versuchen wir nach bestem Wissen und Gewissen für unsere Kinder zu sorgen und sie zu lieben. Aber wir müssen uns auch der Wahrheit stellen: Wir sind schwach.

Doch Gott sei Dank – Jesus ist es nicht.

## DIE GNADE DES EVANGELIUMS

Jesus, unser Retter, ist der menschengewordene Gott.

„Er ist das vollkommene Abbild von Gottes Herrlichkeit, der unverfälschte Ausdruck seines Wesens. Durch die Kraft seines Wortes trägt er das ganze Universum“ (Hebr. 1,3). Unser Erlöser ist Herr über alle Dinge. ER ist souverän über alle Dinge. ER weiß alles. ER ist immer gegenwärtig und ER übersieht oder versäumt nichts. Weil ER vollkommen und gerecht war, war ER allein qualifiziert, unser Stellvertreter zu sein, unser Lamm ohne Makel – der Einzige, der unsere Sünden auf sich nehmen konnte.

Jesus ist die Lösung für die **echte Schuld**, die aus unserer Sünde kommt. Wenn wir gegen unsere Kinder gesündigt haben – wenn wir nachlässig, ungeduldig, aufgebracht und unfreundlich gewesen sind – können wir uns an den großen Erlöser wenden, der unsere große Schuld bis ans Kreuz getragen hat.

Und gleichzeitig ist Jesus auch die Lösung für unsere **falsche Schuld**. Wenn nahrhafte Mahlzeiten dem Burger aus dem Fastfood Restaurant weichen und die übersehenen Lernschwierigkeiten zu schlechten Noten führen, können wir uns an IHN wenden. Und wenn wir mit uns selbst am Ende sind, strecken wir uns aus nach IHM.

Wir werden versagen und Dinge vergessen, aber Jesus tut das nie. Bring deine Schuldgefühle zu IHM, liebe Mama.

---

[Christina Fox: When Mommy Guilt Threatens to Crush You 10.09.2019](#). Übersetzt mit freundlicher Genehmigung von The Gospel Coalition.