

# 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](http://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 Schulbrote 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 ernststen 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
- Lineal
- Stift
- zwei verschiedene Stoffe 20 x 45 cm
- Nähgarn
- Druckknopf/Klettband (ca. 1,5 x 4 cm)



## SO GEHT'S:

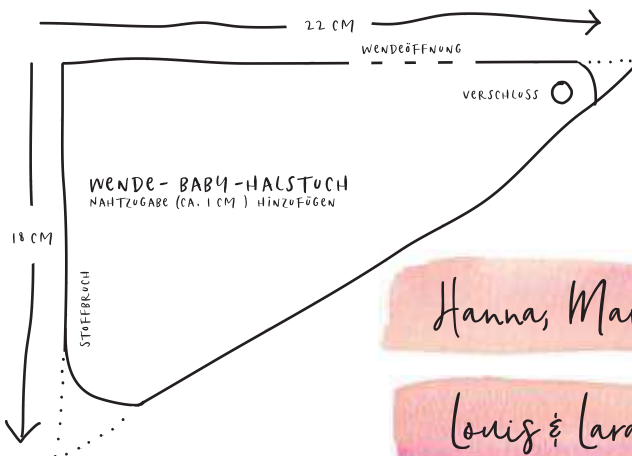
1. Mach Dir zuerst ein Schnittmuster. Zeichne dafür ein rechtwinkliges Dreieck mit den Seitenlängen 18 x 22 cm auf ein DIN-A4-Blatt. Die 18 cm lange Seite sollte dabei am Blattrand liegen, weil hier der spätere Stoffbruch ist. Runde dann die spitzen Enden und die untere Ecke nach Belieben etwas ab. Dann 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 