

SUSANNA ARN

Mütter aus *Gnade*

Verändert in eine Frau nach Titus 2

clv

Wenn nicht anders vermerkt,
sind die Bibelzitate der Elberfelderübersetzung 2003,
Edition CSV Hückeswagen, entnommen.

1. Auflage 2026

© 2026 by CLV
Christliche Literatur-Verbreitung e. V.
Ravensberger Bleiche 6 · 33649 Bielefeld
www.clv.de

Bei Fragen zur Produktsicherheit erreichen Sie uns über
gpsr@clv.de oder auf dem Postweg.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text-
und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Satz und Umschlag: Ertelier (Luba Ertel, Bulgarien)
Druck und Bindung: Finidr

Artikel-Nr. 256728
ISBN 978-3-86699-728-8



*Für meine wundervollen Kinder
David, Ruben, Jemina und Johanna:*

*Durch euch hat Gott mein Herz am meisten verändert.
Möge Gottes Wort immer euer Leben leiten.*

*In Liebe
eure Mutter*

Danksagung

Als ich 2019 die Internetseite *Mütter aus Gnade* ins Leben rief und zu schreiben begann, hatte ich keine Vorstellung davon, wohin Gott diese Idee führen würde. Angespornt von der Anweisung aus Titus 2,3-5 und meiner eigenen Not als junge Mutter begann ich, die wertvollen Erkenntnisse und biblischen Anweisungen, die ich von älteren Frauen lernen durfte, niederzuschreiben. Nicht, weil ich unbedingt schreiben wollte (oder es besonders gut konnte), sondern weil ich die biblischen Hilfen und Ermutigungen weitergeben wollte, die mir selbst geholfen haben und es immer noch tun. Dass daraus nun ein Buch entstanden ist, hätte ich mir niemals erträumen lassen. Von Anfang an war ich beim Schreiben auf Gottes Hilfe und die Unterstützung begabterer Menschen angewiesen. Oft wollte ich aufgeben, weil die Selbstzweifel zu groß und die Last der Verantwortung zu schwer erschienen. Doch immer wieder schenkte mir Gott die nötige Kraft, Ermutigung und Hilfe durch liebevolle Menschen, um weiterzumachen. Deshalb gebührt zuerst Gott aller Dank für dieses Buch – vor allem, da sein Wort die Grundlage für den Inhalt ist.

Tief dankbar bin ich auch meinem wunderbaren Ehemann, Daniel. Du hast mich immer wieder ermutigt, weiterzumachen. Dein Vorbild, mit Fleiß für das Reich Gottes zu arbeiten, spornte mich trotz Müdigkeit an. Du nahmst dir stets Zeit, geduldig meine Fragen zu beantworten und lange theologische Gespräche zu Themen zu führen, die mich beim Schreiben beschäftigten.

Danksagen möchte ich auch all meinen Freundinnen, die meine ersten Schreibversuche – bewusst oder unbewusst – mit viel Gnade gelesen haben und mich ermutigten, weiterzuschreiben und mich stetig zu verbessern. Später kamen viele ermutigende Rückmeldungen von Lesern dazu, oft genau zur richtigen Zeit. Mein besonderer Dank gilt auch meiner Co-Autorin bei *Mütter aus Gnade*, Tabea, deren Ermutigung mir den Glauben gab, dass meine Artikel

überhaupt das Potenzial für ein Buch haben könnten. Auch Elisabeth Weise und Dorothea Balzer möchte ich an dieser Stelle danken; sie überarbeiteten mein Manuskript mit viel Feingefühl und begleiteten mich liebevoll durch diesen Prozess. Zuletzt möchte ich mich auch beim CLV-Verlag bedanken, der bereit war, dieses Buch zu verlegen und den Mut hat, Bücher zu veröffentlichen, die nicht dem Zeitgeist folgen.



Inhalt

VORWORT	8
1. KURZE ANWEISUNG MIT GROSSER AUSWIRKUNG	10
2. EINE ZUVERLÄSSIGE EHEFRAU, DIE IHREN MANN LIEBT	22
3. DER VERGESSENE SEGEN DER UNTERORDNUNG	46
4. EINE LIEBENDE MUTTER, DIE IHRE KINDER ERZIEHT	76
5. DIE BEDEUTUNGSVOLLE ROLLE EINER TÜCHTIGEN HAUSFRAU	114
6. DER CHARAKTER EINER GOTTESFÜRCHTIGEN FRAU	142
6.1. Der große Segen der Selbstbeherrschung	154

6.2. Selbstbeherrschung im Mama-Alltag	172
6.3. Die ungesehene Auswirkung der Reinheit.....	190
6.4. Eine gütige Mutter, die für ihre Familie sorgt	217

7. DER GENERELLE AUFTRAG VON TITUS 2,3-5: LEHREN UND BELEHRBAR SEIN234

8. BIBLISCHE HILFE ZU SCHWIERIGKEITEN IM ALLTAG EINER MUTTER.....282

8.1. Wenn das Mamasein keine Freude macht	284
8.2. Perfektionismus – Biblische Hilfe für die Mutter, die alles schaffen möchte	294
8.3. Mütter am Limit: Biblischer Rat und Hoffnung für die müde und erschöpfte Mutter.....	311

SCHLUSSWORT334



Vorwort

Titus 2,4-5 gehört zu den entscheidendsten biblischen Passagen für eine Frau, die Gottes Willen sucht. Diese Stelle hat auch mein eigenes Leben tiefgreifend geprägt und verändert. Seitdem ich selbst erfahren habe, welche Auswirkungen diese Verse haben können, brennt mein Herz dafür, die Weisheit, die Gott uns darin vermittelt, an andere weiterzugeben.

Ich bin zutiefst dankbar für die klaren Anweisungen Gottes für mein Leben als Frau und ebenso für die gottesfürchtigen Vorbilder, die er in mein Leben gestellt hat. Es waren Frauen, die diesen Anweisungen gefolgt sind, sie mich gelehrt und sie mir vorgelebt haben. Titus 2 ermutigt uns, dass wir uns gegenseitig über alltägliche, praktische Fragen aber auch über Glaubensfragen austauschen, diese weitergeben und andere darin ermutigen. Genau das möchte ich mit diesem Buch tun.

Dabei möchte ich nicht nur meine eigenen Erfahrungen teilen, sondern auf biblischer Grundlage Antworten auf die Fragen geben, die Frauen und Mütter beschäftigen. Ich bin überzeugt, dass die Bibel in jeden Bereich unseres Lebens spricht und dass ihre gött-

lichen Prinzipien auch in alltäglichen Dingen wegweisend sind und Segen bringen. Mein tiefster Herzenswunsch ist darum, dass die Anweisungen aus Titus 2 in unseren Häusern, Familien, Gemeinden und Nachbarschaften gelebt werden und dass viele Generationen heranwachsen, die sich danach richten und diese Prinzipien an die Jüngeren weitergeben.


Dieses Buch ist daher nicht dazu gedacht, lediglich Dein Wissen zu erweitern oder ein großartiges Leseerlebnis zu bieten, sondern es soll – wie der Titel schon sagt – mit Gottes Hilfe eine Veränderung bewirken, die in Deinem Alltag sichtbar wird. Ich würde Dir empfehlen, das Buch zusammen mit einer geistlichen Freundin oder auch in einer Kleingruppe zu lesen. Die Fragen am Ende von jedem Kapitel sollen Dir helfen, weiter über das Gelesene nachzudenken und es in Deinem Alltag anzuwenden. Wenn das Buch in einer Gruppe gelesen wird, könnt ihr euch bei euren Treffen darüber austauschen.

Wahre Herzensveränderung ist nur möglich, wenn wir uns immer wieder unserer Sündhaftigkeit bewusst werden und die notwendigen biblischen Schritte dagegen unternehmen.

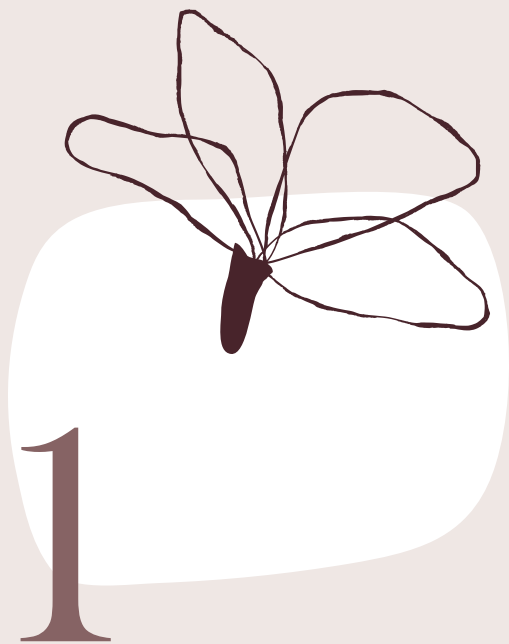
Wenn Du beim Lesen Deiner Sünden überführt wirst, dann lass Dich durch das Evangelium trösten und ermutigen und setze Deine Hoffnung auf Gottes verändernde Gnade. Denn für seine Kinder verheißt Gott Herzensveränderung durch seinen Geist – hin zu einer Frau, wie sie Titus 2 beschrieben wird.

Herzlichst

Susanna Arn



Mehr Informationen
über Susanna Arn
findest Du unter
muetterausgnade.com



Kurze Anweisung mit großer Auswirkung

TITUS 2,3-5:

*... die alten Frauen ebenso in ihrem Betragen,
wie es dem heiligen Stand geziemt, nicht verleumderisch,
nicht Sklavinnen von vielem Wein, Lehrerinnen des Guten;
damit sie die jungen Frauen unterweisen,
ihre Männer zu lieben, ihre Kinder zu lieben, besonnen,
keusch, mit häuslichen Arbeiten beschäftigt, gütig,
den eigenen Männern untergeordnet zu sein,
damit das Wort Gottes nicht verlästert werde.*

Im ersten Kapitel dieses Buches möchten wir uns zunächst eine grundlegende Übersicht über diese wichtige Stelle verschaffen. Bist Du bereit für eine kleine Reise durch den Titusbrief? Wenn man eine Bibelstelle genauer anschauen und ihre Bedeutung verstehen möchte, ist es unumgänglich, zuerst den Zusammenhang zu kennen. Dazu liest man die Verse davor und danach und am besten sogar das ganze Bibelbuch.

Fragen wie:

- Wer hat das Buch verfasst?
- An wen ist es gerichtet?
- Was war die Absicht, mit der das Buch geschrieben wurde?

sind sehr entscheidend, damit man einen Bibeltext richtig versteht. Den Titusbrief einmal ganz zu lesen, hilft uns, diese Fragen zu beantworten. Außerdem sollten wir nicht vergessen, dass – so hilfreich die Kapitel- und Verseinteilungen auch sind –, es sich beim Titusbrief um einen Brief handelt, der natürlich im Ganzen gelesen wurde. Den ganzen Brief zu studieren, war für mich eine große Hilfe und Bereicherung. Nimm Dir Deine Bibel und folge mir durch den Titusbrief. Du wirst es nicht bereuen!

Ein Brief von Paulus

Direkt zu Beginn des Briefes erfahren wir, dass der Apostel Paulus an Titus schrieb. Ähnlich wie Timotheus (vgl. 1Tim 1,2) war auch Titus ein *Kind* des Paulus (vgl. Tit 1,4), denn Titus hatte durch Paulus zum Glauben an Jesus Christus gefunden und wurde von ihm unterwiesen.

Paulus hatte Titus in Kreta zurückgelassen, damit er Älteste in der dortigen Gemeinde einsetzen sollte (vgl. 1,5). Das Problem in Kreta war, dass die Christen keinen Lebensstil nach Gottes Willen führten. Sie ließen sich von menschlichen Theorien und Gesetzen ablenken (vgl. 1,12-14) und waren »ungesunde« Gläubige, die das Wort Gottes vernachlässigten und somit ungehorsam waren:

TITUS 1,13b-14:

*... aus diesem Grund weise sie streng zurecht,
damit sie gesund seien im Glauben und nicht*

achten auf jüdische Fabeln und Gebote von Menschen, die sich von der Wahrheit abwenden.

TITUS 1,16:

Sie geben vor, Gott zu kennen, aber in den Werken verleugnen sie ihn und sind abscheulich und ungehorsam und zu jedem guten Werk unbewährt.

Weil Paulus nicht selbst in Kreta sein konnte, beauftragte er Titus damit, in diesen Gemeinden wieder Ordnung herzustellen. Er erinnert sein geistliches Kind daran, was die Voraussetzungen für einen Ältesten sind (vgl. 1,6-9), er gibt Anweisungen für die alten Männer (vgl. 2,2) und fordert Titus auf, für die jungen Männer ein Vorbild zu sein (vgl. 2,6-7). Danach gibt er Anweisungen an Sklaven (vgl. 2,9) und an Frauen.

Da Titus selbst keine Frau war, wollte Paulus, dass die älteren Frauen die jüngeren anleiten und ihnen in ihrem Lebensstil und ihrem Charakter ein Vorbild sind (vgl. 2,3-5). Sie sollten sie lehren, ihre Ehemänner zu lieben und sich ihnen unterzuordnen, ihre Kinder zu lieben und mit häuslichen Arbeiten beschäftigt zu sein. Titus 2,4-5 ist bis heute eine gute Jobbeschreibung für jede gläubige Frau, selbst, wenn sie unverheiratet und/oder kinderlos ist. Auch sagen diese Verse nicht, dass wir *nur* mit diesen Dingen beschäftigt sein sollen und nichts anderes tun dürfen. Aber sie geben vor, wo unsere Prioritäten liegen und worin wir den größten Teil unserer Energie, unseres Fleißes und unserer Aufmerksamkeit investieren sollten. Die Frauen in Kreta waren allerdings nicht mit den von Paulus aufgeführten Arbeiten beschäftigt und unterschieden sich kaum von den Ungläubigen um sie herum.

Wie steht es mit uns heute? Unterscheiden wir uns in unserem Alltag von dieser Welt?

Denk daran: Immer dann, wenn wir

- weltliche Vorstellungen über unser Ehefrau-, Hausfrau- und Muttersein annehmen und ausleben,
- Rat entgegennehmen, der nicht biblisch ist,
- uns Vorbilder suchen, die nicht nach Gottes Willen leben,
- unsere Prioritäten nicht die erwähnten Punkte von Titus 2,4-5 sind,

... dann sind wir nicht anders als die Kreter!

Gott hat durch die Worte in Titus 2 mein Leben und das meiner Familie stark verändert. Dank ihnen weiß ich, was meine Prioritäten im Alltag sein sollen. Und durch das Wirken des Heiligen Geistes haben sie meinen Charakter geformt und formen mich weiterhin zu einer Ehefrau, Mutter und Hausfrau nach Gottes Willen. Weil ich aber, solange ich auf dieser Erde bin, nicht perfekt sein werde, darf ich immer noch dazulernen und Korrektur und Ratschläge von älteren gottesfürchtigen Frauen annehmen, die mir biblische Anleitung weitergeben. Und ich darf lernen, während ich selbst jüngere Frauen anleite. Angespornet durch Titus 2 möchte ich ein Zeugnis in dieser Welt sein und ein Vorbild für andere Frauen und Mütter. Und das kann auch für Dich so sein! Auch Du kannst durch Gottes Gnade eine Titus-2-Frau werden und ein Vorbild und Zeugnis für andere sein!

Erneuert zur Titus-2-Frau

Vielleicht schwirren Dir bereits einige Fragen durch den Kopf. Vielleicht fragst Du Dich: Wie kann man so eine Titus-2-Frau werden in einer Welt, die biblische Ansichten nicht teilt? Wie kann eine Frau einen Gott wohlgefälligen **Charakter** aufweisen in einer Zeit, in der »So bin ich halt« eine legitime Reaktion auf Fehlverhalten ist, und in

der den Umständen die Schuld für sündhaftes Verhalten gegeben wird? Wie schaffen wir Ehefrauen es, unsere Ehemänner zu lieben und uns ihnen **unterzuordnen**, in einer Welt, in der so eine Haltung als Abwertung der Frau gesehen wird? Wie kann eine Mutter ihre **Kinder lieben** und den aufopferungsvollen und sich täglich wiederholenden Aufgaben nachkommen in einer Welt, in der Kinder nicht immer erwünscht sind, und in der es gutgeheissen wird, dass Mütter aus ihren Pflichten zu Hause flüchten? Wie kann eine Frau heutiger Zeit Tag ein, Tag aus mit **Hausarbeit** beschäftigt sein in einer Welt, in der man nur noch das tun soll, was man liebt und in der Selbstverleugnung und Aufopferung »out« ist? Und wie gelingt es uns, demütig und belehrbar zu sein als eine Generation von Frauen, in der Google unser bester Ratgeber ist und Instagram unsere Prioritäten und Lebensvorstellungen vorgibt? Wie werden wir selbst zu **Lehrerinnen des Guten** in einem Zeitalter, in dem jeder selbst bestimmen kann, wie er was machen will? Wie also kann man eine freudige Hausfrau, geduldige Mutter und unterordnende Ehefrau sein, wie Titus 2 es uns beschreibt, während andere an diesen Aufgaben zerbrechen oder daraus ausbrechen wollen?

Es muss uns nicht verwundern, dass die Titus-2-Frau von dieser Welt als nicht erstrebenswert gesehen wird. Wenn wir im Titusbrief weiterlesen, erklärt uns Paulus in Titus 3,3 die Gründe dafür:

Denn einst waren auch wir unverständlich, ungehorsam, irregehend, dienten mancherlei Begierden und Vergnügungen, führten unser Leben in Bosheit und Neid, verhasst und einander hassend.

Vor unserer Errettung traf diese Beschreibung auch auf uns zu und weil wir immer noch sündhaft sind, möchte unser Fleisch immer wieder dahin zurück. Doch jetzt, als Kinder Gottes, soll unser Leben sich von den Menschen ohne Gott unterscheiden, weil wir durch unsere Errettung erneuert worden sind. Wir sind nicht mehr die Gleichen

wie vorher, sondern sind durch die Gnade Gottes und das Werk Jesu am Kreuz eine neue Schöpfung geworden. Auch das erklärt Paulus uns im Titusbrief:

TITUS 3,4-7:

Als aber die Güte und die Menschenliebe unseres Heiland-Gottes erschien, errettete er uns, nicht aus Werken, die, in Gerechtigkeit vollbracht, wir getan hatten, sondern nach seiner Barmherzigkeit durch die Waschung der Wiedergeburt und die Erneuerung des Heiligen Geistes, den er reichlich über uns ausgegossen hat durch Jesus Christus, unseren Heiland, damit wir, gerechtfertigt durch seine Gnade, Erben würden nach der Hoffnung des ewigen Lebens.

Weil wir von Gott erneuert worden sind, können wir uns auch nicht mehr genauso wie jemand verhalten, der ohne Gott lebt. Es ist das Wirken des Heiligen Geistes, der unseren Charakter, aber auch unsere Prioritäten und Einstellung zu unseren Aufgaben verändert und uns hilft, diese im Gehorsam auszuführen.

Eine Titus-2-Frau zu werden, geschieht nicht über Nacht, sondern ist ein Prozess. Es ist das Lebenswerk Gottes in Dir. Solange Du auf dieser Erde bist, wirst Du immer wieder sündigen und in Deinen Aufgaben versagen. Doch fang an zu überlegen, was Gott von Dir möchte, und such Dir andere Schwestern als Vorbilder. Bitte Gott darum, Dich zu verändern und bekenne ihm Deine Sünden. Ganz gewiss wirst Du so bald Veränderungen in Deinem Charakter und in Deinen Prioritäten feststellen und mit immer mehr Freude Deinen Aufgaben nachgehen. Doch vergiss auch nicht, dass Entmutigungen und Rückschläge dazugehören, und Zeiten, in denen Du denkst, dass Du nicht vorwärtskommst. Auch ich kenne solche schwierigen Tage. Dann habe ich das Gefühl, ich mache Rückschritte anstelle von Fortschritten auf meinem Weg, eine gottesfürchtige Frau zu

werden! Was mich dann ermutigt, ist folgender Vers aus Philipper 1, der verspricht, dass Gott unermüdlich an mir arbeitet. Das Schöne ist: Wenn Du Gottes Kind bist, dann tut er das auch an Dir!

PHILIPPER 1,6 (SCH2000):

*... weil ich davon überzeugt bin, dass der,
welcher in euch ein gutes Werk angefangen hat,
es auch vollenden wird bis auf den Tag Jesu Christi.*

Große Auswirkung

Wenn wir uns durch Gottes Gnade zu Titus-2-Frauen verändern lassen, dann hat das große Auswirkungen. Unsere Arbeit zu Hause mag vielleicht unbedeutend genannt werden, unser Alltag sich öde und langweilig anfühlen. Unsere Unterordnung unseren Ehemännern gegenüber wird vielleicht nicht gesehen oder sogar negativ bewertet. Unsere Aufgabe, für unsere Kinder jeden Tag da zu sein und sie auch in kleinen Dingen anzuleiten, wird als unnötig abgestempelt. Doch Paulus erklärt im Titusbrief immer wieder, warum wir nicht so wie diese Welt sein sollen. Wenn wir das ganze Kapitel 2 seines Briefes anschauen, treffen wir immer wieder auf das kleine Wort *damit*. Dieses Bindewort ist sehr entscheidend, weil es zeigt, dass nun der Zweck für die gerade gegebene Anweisung folgt:

TITUS 2,5:

... damit das Wort Gottes nicht verlästert werde.

TITUS 2,8:

... damit der von der Gegenpartei beschämt wird, da er nichts Schlechtes über uns zu sagen hat.

TITUS 2,10:

... damit sie die Lehre, die unseres Heiland-Gottes ist, zieren in allem.

TITUS 2,12:

... damit wir, die Gottlosigkeit und die weltlichen Begierden verleugnend, besonnen und gerecht und gottselig leben in dem jetzigen Zeitlauf ...

Wir sehen: Unser täglicher Wandel als Frauen ist entscheidend für unser Zeugnis Ungläubigen gegenüber und macht das Wort Gottes erst glaubwürdig. Wir verspotten die Bibel, wenn wir zwar sagen, dass wir an sie glauben, uns aber nicht an sie halten!

Wir sollen nicht Titus-2-Frauen sein, weil dies in irgendeiner Weise zu unserer Errettung beitragen könnte oder weil unser Leben dadurch angenehmer würde. Es sind nicht unsere Werke, die uns erretten, und in Gottes Willen zu leben ist nicht immer angenehm. Vielmehr sollen wir Titus-2-Frauen sein, weil unsere Herzen verändert wurden und ein verändertes Herz gehorsam sein will. In Hese-kiel 36,26-27 wird diese Erneuerung so wunderschön beschrieben:

Und ich werde euch ein neues Herz geben und einen neuen Geist in euer Inneres geben; und ich werde das steinerne Herz aus eurem Fleisch wegnehmen und euch ein fleischernes Herz geben. Und ich werde meinen Geist in euer

Inneres geben; und ich werde bewirken, dass ihr in meinen Satzungen wandelt und meine Rechte bewahrt und tut.

Als Frauen, die Gott lieben und ihm gehören, sollen und müssen wir uns von der Welt um uns her unterscheiden. Unser Umfeld soll sehen, dass wir unseren Aufgaben als Ehefrauen, Mütter und Hausfrauen nachkommen, so wie es Gott vorgesehen hat. Wir sollen einen Charakter haben, der Gott gefällt. Und glaub mir, das wird auffallen! Seit unserer Errettung haben wir den Geist Gottes in uns. Das musst Du Dir einmal vorstellen! Das bedeutet, dass durch die Errettung Gott selbst in Dir lebt (vgl. 1Kor 3,16)! Gottes Geist bewirkt in Dir ein Verlangen nach Gehorsam und hilft Dir auch zu gehorchen.

TITUS 2,11-12:

*Denn die Gnade Gottes ist erschienen,
Heil bringend für alle Menschen, und unterweist
uns, damit wir, die Gottlosigkeit und die weltlichen
Begierden verleugnend, besonnen und gerecht
und gottselig leben in dem jetzigen Zeitlauf.*

Darf ich Dir eine sehr persönliche Frage stellen? Der Lebenswandel der gläubigen Kreter hat sich kaum von dem Leben der Nicht-Christen unterschieden. Wie ist das bei Dir? Die Kreter waren ungesunde Christen und deshalb waren auch ihre Gemeinden ungesund. Doch gesunde Christen, die die Lehre des Wortes Gottes kennen und danach leben, ergeben gesunde Gemeinden. Hast Du Dir schon einmal überlegt, dass eine gesunde Gemeinde bei Dir zu Hause anfängt? Du als Ehefrau, Mutter und Hausfrau entscheidest mit darüber, wie gesund Deine Gemeinde ist!

Wir müssen uns nicht wundern, dass heutzutage so viele Gemeinden schwach sind und vielleicht sogar die ganze Christenheit kränkelt. Wenn wir Frauen keine biblische Anleitung erhalten,

diese nicht weitergeben und nicht gottesfürchtig leben, dann sind unsere Ehen schwach und unsere Ehemänner blockiert. Unsere Kinder dominieren uns, unser Zuhause ist chaotisch und unser Zeugnis nach außen bleibt schwach. Somit ist die Auswirkung, die der Lebenswandel einer Frau zu Hause hat, enorm!

Unglaublich wertvoll

Wenn Du Dich dazu entscheidest, Dich weiter von Gott in eine Titus-2-Frau verändern zu lassen, dann hast Du Dich für etwas entschieden, was einen unglaublichen Wert hat:

SPRÜCHE 31,10:

*Eine tüchtige Frau, wer wird sie finden?
Denn ihr Wert steht weit über Korallen.*

Ein Wert für Deinen Ehemann, Deine Kinder, Deine Gemeinde und Dein Zeugnis. Vielleicht bist Du in Deinem Umfeld allein mit Deinen Ansichten bezüglich Deines Alltags als Frau. Vielleicht fühlst Du Dich oft einsam und findest nicht einmal unter anderen Christen Gleichgesinnte. Doch das soll Dich nicht entmutigen. Die Stelle in Sprüche 31,10 sagt, dass eine solche gottesfürchtige Frau eben nicht häufig zu finden ist. Bleib also mutig daran, Dich zu einer Titus-2-Frau verändern zu lassen und treu darin zu leben.

Übrigens: Eine Titus-2-Frau zu sein bedeutet nicht, dass Du perfekt sein musst. Es bedeutet nicht, dass niemals Unordnung in Deinem Zuhause ausbrechen darf oder Du nie Unterstützung von Deinem Ehemann brauchst. Es bedeutet auch nicht, dass Du niemals Tage hättest, die anstrengend und mühsam sind, und Du Dich nie nach einer Pause sehnen darfst. Eine Titus-2-Frau zu sein bedeutet, Gott zu lieben, sich mit seinem Wort zu beschäftigen und sich

bewusst von Gott korrigieren und verändern zu lassen. Es bedeutet, eine Frau zu sein, wie Paulus sie beschreibt, und diese Beschreibung mit Fleiß und Gottes Gnade zu Deiner eigenen zu machen. Es bedeutet, Deinen Charakter durch den Heiligen Geist formen zu lassen und Deinem Ehemann, Deinen Kindern und Deinem Zuhause die richtige Priorität in Deinem Leben zu geben.

Ich selbst merke immer wieder: Sobald ich die beschriebenen Bereiche aus Titus 2 vernachlässige und anderen Dingen, vor allem meinem eigenen Ich, zu viel Raum und Aufmerksamkeit gebe, dann werde ich als Ehefrau, Mutter und Hausfrau unzufrieden. Doch wenn ich meine Prioritäten und Aufmerksamkeit vor allem diesen Aufgaben widme, bekomme ich Freude. Freude, weil ich weiß, dass ich in Gottes Willen lebe, und weil ich täglich die segensreichen Auswirkungen meines Gehorsams sehe.

Wir wollen uns nun die Stelle in Titus 2,4-5 in ihren Einzelteilen genauer anschauen und ganz konkret und praktisch in unseren Alltag sprechen lassen.

Wir wollen uns fragen:

- Was heißt es, meinen Ehemann zu lieben?
- Was bedeutet Unterordnung?
- Was heißt es, meine Kinder zu lieben?
- Wie gestalte ich ein Gott wohlgefälliges Zuhause?
- Was für einen Charakter zeichnet eine gottesfürchtige Frau aus?
- Wie bin ich selbst belehrbar und eine Lehrerin des Guten?



Eine zuverlässige Ehefrau, die ihren Mann liebt

TITUS 2,4:

*... damit sie die jungen Frauen unterweisen,
ihre Männer zu lieben ...*

In Titus 2 werden die Frauen dazu aufgefordert, ihre Ehemänner zu lieben. Du denkst vielleicht: *Das ist doch eine ganz einfache Aufgabe! Schließlich ist es selbstverständlich, dass ich meinen Mann liebe, sonst hätte ich ihn ja nicht geheiratet!*

Doch leider stellt uns unser Egoismus immer wieder vor Herausforderungen. Auch in einer grundsätzlich glücklichen Ehe, in der wir unseren Mann eigentlich lieben, gibt es immer wieder Momente, in denen wir ihn nicht so lieben, wie wir eigentlich sollten. Wir ärgern uns vielleicht über eine schlechte Angewohnheit unseres Liebsten oder sind unzufrieden mit unserem Angetrauten und wünschen uns, er wäre anders. Vielleicht wünschen wir, er wäre romantischer und einfühlsamer, oder wir sehnen uns danach, dass er mehr im Haushalt helfen und öfter Zeit für die Kinder haben würde. Vielleicht

sollte er in unseren Augen auch geistlicher sein und die Familie besser leiten.

Unsere Männer haben sicher Verbesserungsbedarf, denn sie sind – genau wie wir – nicht perfekt. Gott arbeitet aber souverän am Herzen Deines Mannes genauso wie an Deinem. Es ist nicht Deine Aufgabe, ihn zu verändern! Vielmehr fordert die Bibel uns auf, unsere Männer zu lieben, was auch beinhaltet, ihnen eine tatkräftige Hilfe zu sein (vgl. 1Mo 2,18) und uns ihnen unterzuordnen (vgl. Eph 5,22.24). Und das unabhängig davon, wie sie sind, was sie tun oder eben nicht tun (vgl. 1Petr 3,1).

EPHESER 5, 33 (SCH2000):

... die Frau aber erweise dem Mann Ehrfurcht!

Liebe verachtet niemals, sondern respektiert immer. Und so sollen auch wir Frauen unsere Ehemänner trotz ihrer Sündhaftigkeit ehren und respektieren. Dabei müssen sie sich unseren Respekt nicht verdienen, sondern wir sollen sie einfach deswegen achten, weil Gott uns sagt, dass wir das tun sollen!

Für die Ehemänner gilt die Aufforderung, für ihre Frauen zu sorgen und sie so zu lieben, wie Christus die Gemeinde liebt (vgl. Eph 5,25-28). Trotzdem sind sie immer noch sündhaft – kein Mann kann Dich über eine längere Zeit zur glücklichsten Frau auf Erden machen! Spätestens wenn die erste Verliebtheit etwas abgeklungen ist, wirst Du merken, dass Du einen Sünder geheiratet hast.

Meist liegt das Problem nicht in der Fehlerhaftigkeit des Ehemannes, sondern darin, dass die Frau etwas von ihm erwartet, was er ihr niemals geben kann. Wenn Du nämlich von Deinem Partner erwartest, dass er Dich erfüllt und immer komplett zufrieden macht, erwartest Du etwas von ihm, was *nur Gott* Dir geben kann! Wenn pures Glück Deine Erwartung an die Ehe ist, dann wirst Du enttäuscht werden. Dann wird es Dir auch schwerfallen, Deinen Mann zu lieben, denn er wird Deinen Ansprüchen nie genügen.

Unsere sündhafte Natur ist ichbezogen und auch als Kinder Gottes sind wir immer wieder geneigt, im Fleisch zu wandeln, egozentrische Wünsche zu haben und egoistisch zu handeln. Auch in einer eigentlich guten Ehe ist unsere Liebe oft nicht ausdauernd, sondern abhängig von unseren eigenen Vorstellungen und Wünschen. In diesen Momenten sind wir plötzlich nicht mehr bereit, Fehler zu übersehen, zu vergeben, zu schweigen oder uns selbst zurückzustellen, dem anderen zu dienen und unserem Ehemann eine Gehilfin zu sein.

Wie schaffen wir es, dieser Aufforderung nachzukommen, und unseren tief sitzenden Egoismus und Eigenwillen gegen echte Liebe einzutauschen? Wie können wir sie lieben, auch wenn ihr Verhalten und ihre Angewohnheiten nicht unbedingt liebenswert sind und sie unseren Vorstellungen nicht immer entsprechen? Wie können wir ihnen eine passende Unterstützung sein und uns ihnen unterordnen, gerade dann, wenn unsere eigenen Wünsche uns bestimmen wollen?

Lass uns bei der Person nach wahrer Zuneigung suchen, die die Liebe selbst ist – nämlich Gott! Und lassen wir uns von ihm zeigen, wie wir sie unserem Mann erweisen können. Gott hat uns ja bedingungslos geliebt und den größten Liebesbeweis erbracht, den es überhaupt geben kann.

Gott ist Liebe!

Es würde jetzt den Rahmen sprengen, Gottes Liebe ausführlich anzuschauen, denn die Bibel ist voll von diesem Thema. Trotzdem wollen wir das Wichtigste davon betrachten, weil es entscheidend für unsere Beziehungen untereinander ist.

1. JOHANNES 4,8-9:

Wer nicht liebt, hat Gott nicht erkannt, denn Gott ist Liebe. Hierin ist die Liebe Gottes zu uns offenbart worden, dass Gott seinen eingeborenen Sohn in die Welt gesandt hat, damit wir durch ihn leben möchten.

Gottes Beweis seiner Hingabe uns gegenüber ist, dass er Jesus, seinen einzigen Sohn, für uns hergegeben hat (vgl. auch Röm 5,8 und Joh 3,16). Liebe ist also nicht nur ein Gefühl, sondern führt immer zu sichtbaren Handlungen, die dem Gegenüber zum Guten dienen. Als Kinder Gottes werden wir dazu aufgefordert, Gottes Nachahmer zu sein und unsere Mitmenschen so zu lieben, wie Gott es tut:

EPHESER 5,1-2:

Seid nun Nachahmer Gottes, als geliebte Kinder, und wandelt in Liebe, wie auch der Christus uns geliebt und sich selbst für uns hingegeben hat als Darbringung und Schlachtopfer, Gott zu einem duftenden Wohlgeruch.

1. JOHANNES 4,19:

Wir lieben, weil er uns zuerst geliebt hat.

Dass wir das tun können, ist eine Folge unserer Errettung:

RÖMER 5,5:

... denn die Liebe Gottes ist ausgegossen in unsere Herzen durch den Heiligen Geist, der uns gegeben worden ist.

Liebe ist also eine Auswirkung oder Frucht des Heiligen Geistes in uns:

GALATER 5,22-23:

*Die Frucht des Geistes aber ist:
Liebe, Freude, Friede, Langmut, Freundlichkeit,
Güte, Treue, Sanftmut, Enthaltbarkeit.*

Ist das nicht unglaublich? Wenn wir Kinder Gottes sind, hat Gott uns seine Liebe durch Jesus Christus gezeigt, sie in unsere Herzen gegossen und uns damit befähigt, andere genauso zu lieben, wie er! Liebe ist eine Charaktereigenschaft Gottes und als seine Kinder soll sie auch unseren Charakter prägen. Wenn wir verstanden haben, wie sehr Gott uns liebt und wie groß seine Gnade ist, dann können wir nicht anders, als unsere (fehlerhaften) Mitmenschen auch zu lieben! Wenn Du verstanden hast, dass Gott Dir seinen einzigen Sohn gab und ihn sterben ließ (vgl. Joh 3,16), dass er Dir immer alles vergibt (vgl. Mi 7,18), Dir nie Vorwürfe macht und Dich bedingungslos liebt, dann sollte es für Dich unmöglich sein, Deinem Ehemann keine bedingungslosen Taten der Liebe zu zeigen und ihm seine Fehler nicht zu vergeben! Gott und unseren Nächsten zu lieben ist das wichtigste Gebot:

MATTHÄUS 22,37-39:

*Er aber sprach zu ihm: »Du sollst den Herrn,
deinen Gott, lieben mit deinem ganzen Herzen
und mit deiner ganzen Seele
und mit deinem ganzen Verstand.«
Dieses ist das große und erste Gebot.
Das zweite aber, ihm gleiche, ist:
»Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst.«*

Der Charakter der Liebe

Wie gesagt: Liebe ist nicht nur ein Gefühl oder eine körperliche Erfahrung, sondern etwas, was entschiedene Taten braucht.

1. JOHANNES 3,18:

Kinder, lasst uns nicht lieben mit Worten noch mit der Zunge, sondern in Tat und Wahrheit.

JOHANNES 15,12-13:

*Dies ist mein Gebot, dass ihr einander liebet, wie ich euch geliebt habe.
Größere Liebe hat niemand als diese, dass jemand sein Leben lässt für seine Freunde.*

Am meisten liebt also jemand, der sich selbst komplett zurückstellt und sich für andere hingibt. *Das ist zu extrem!*, denken einige. Die Welt sagt: »Ich muss zuerst an mich denken!« Doch Jesus hat sich komplett für uns hingegen und hat sein Leben für andere gelassen, als er am Kreuz für unsere Sünden gestorben ist. Ihm war es nicht zu extrem!

1. JOHANNES 3,16:

Hieran haben wir die Liebe erkannt, dass er für uns sein Leben hingegen hat; auch wir sind schuldig, für die Brüder das Leben hinzugeben.

Jesus hat als Mensch uns Menschen gezeigt, was göttliche Liebe ist: Ein Liebe, die selbstlos ist, also nicht nur auf sich schaut. Eine Liebe, die demütig das Wohl des anderen sucht. Eine Liebe, die bedingungslos ist.

PHILIPPER 2,2-5:

... so erfüllt meine Freude, dass ihr gleich gesinnt seid, dieselbe Liebe habend, einmütig, eines Sinnes, nichts aus Streitsucht oder eitlen Ruhm tuend, sondern in der Demut einer den anderen höher achtend als sich selbst; ein jeder nicht auf das Seine sehend, sondern ein jeder auch auf das der anderen. Denn diese Gesinnung sei in euch, die auch in Christus Jesus war ...

Jesus ist also unser größtes Vorbild! Seine Liebe dürfen wir Ehefrauen uns zum Vorbild und zum Maßstab nehmen. Auch wenn wir wegen unserer sündhaften Natur nie so perfekt wie Jesus sein können, sollen wir dennoch danach streben und an uns arbeiten, unsere Ehemänner so zu lieben, wie Gott es tut.

Liebe mit Taten

So wie Gottes Liebe sich in der Hingabe seines Sohnes Jesus Christus äußerte und Jesu Liebe zu uns sich in seinem Tod zeigte, so soll sich auch unsere Liebe unserem Ehemann gegenüber in ganz bestimmten Dingen zeigen.

In Sprüche 31 lesen wir von einer beeindruckenden Frau. Sie zeigt uns den Lebensstil einer Frau nach Gottes Willen. Von ihr können wir lernen, was es ganz praktisch heißt, unseren Mann zu lieben. Sprüche 31 wurde eigentlich an einen Mann geschrieben. König Lemuels Mutter beschreibt in diesem Kapitel ihrem Sohn, wie eine

gottesfürchtige Frau aussieht. Nach solch einer Frau soll er suchen (sie ist nicht leicht zu finden), denn sie wird sein Leben bereichern und ihm zum Segen sein (vgl. V. 11).

Die in diesem Kapitel beschriebene Frau ist für uns Frauen ein Vorbild. Wir sollen ihr nacheifern, damit unsere Männer bereichert werden und sie mit uns eine Hilfe haben, die sie in ihren Aufgaben zum Erfolg bringt. Auffallend ist, dass wir im ganzen Kapitel kaum ein Wort über den Ehemann dieser Frau finden. Das Verhalten der Sprüche-31-Frau war also nicht abhängig davon, wie ihr Mann war und wie er sich ihr gegenüber verhielt.

Wenn man Sprüche 31 einmal ganz durchliest, fällt auf, dass alle Beschäftigungen dieser Frau dienende Handlungen sind, die sie für ihre Familie und auch für ihren Ehemann tut. Anderen so selbstlos dienen kann man nur aus Liebe. Die Sprüche-31-Frau zeigt uns ein Gesamtpaket der Liebe. Eine Stelle jedoch sticht besonders heraus:

SPRÜCHE 31,11-12:

*Das Herz ihres Mannes vertraut auf sie,
und an Ausbeute wird es ihm nicht fehlen.
Sie erweist ihm Gutes und nichts Böses
alle Tage ihres Lebens.*

Liebe sucht immer das Beste für den anderen und wird in guten Taten sichtbar. Gutes zu tun ist das Gegenteil von Leid zufügen. Je mehr Du anderen Gutes tust, desto mehr wird Dein Egoismus, der anderen schadet, verdrängt.

Echte Liebe ist außerdem verlässlich. Wäre Gott nicht verlässlich, wüssten wir nie, wann er uns liebt und wann nicht. Wir wären nie sicher, ob er seine Versprechen hält, ob er uns diesmal auch wieder vergibt oder uns unsere Schuld nachträgt. In Sprüche 31 finden wir eine Frau beschrieben, deren Mann auf sie vertraute. Und genau das sollen auch unsere Ehemänner können. Durch unsere Zuverläss-

sigkeit können wir ihnen unsere Hingabe zeigen und ihnen Gutes erweisen.

Im Duden finden wir zu »sich verlassen« auch die Beschreibung »uneingeschränkt (auf jemanden, etwas) vertrauen«. Vertrauen hat viel mit Treue zu tun. Wenn Gott nicht treu wäre, könnten wir uns nicht auf seine Liebe verlassen und ihm nicht vertrauen.

In ihrem Buch *A Woman's Wisdom* schreibt Lydia Brownback zu Sprüche 31 Folgendes:

»Eine Frau kann weise in ihrer Ehe sein, wenn sie jemand ist, dem andere – und ganz besonders ihr Ehemann – vertrauen können. Ihr Ehemann kann aus dem Haus gehen und das tun, zu dem er berufen ist, in dem Wissen, dass sein Zuhause in den Händen seiner Frau sicher ist. Ihr Bemühen wird sein Bemühen unterstützen.«¹

Kann Dein Ehemann Dir vertrauen? Zeigst Du Dich in Deinen Aufgaben verlässlich und treu? Wir wollen uns jetzt sechs Bereiche anschauen, in denen die Sprüche-31-Frau verlässlich war und in denen auch wir uns unserem Ehemann gegenüber vertrauenswürdig erweisen sollen, damit wir ihnen eine gute Gehilfin sind, so wie Gott sich das schon seit der Erschaffung der Frau gedacht hat (vgl. 1Mo 2,18-25).

1. DEIN EHEMANN KANN DIR IN DEINER BEZIEHUNG ZU GOTT VERTRAUEN

Der erste Punkt, der eine vertrauenswürdige Frau ausmacht, ist ihre Beziehung zu Gott. Deine allererste Priorität in Deinem Leben sollte Gott selbst sein und sie ist auch entscheidend für Deine Ehe. Wir sollen unsere erste Liebe nicht verlassen (vgl. Offb 2,4), denn Gottes Liebe ist es, die uns befähigt, andere so zu lieben, wie er es tut. Eine weise Frau pflegt deshalb ihre Beziehung zu Gott, lässt ihren Charakter von ihm formen und sucht ihre Erfüllung in Gott und nicht

1 Lydia Brownback: *A Woman's Wisdom: How the Book of Proverbs Speaks to Everything* (Wheaton, IL: Crossway, 2012), S. 167-168, Übers. d. Verf.

in ihrem Ehemann. Sie lässt ihren »Liebestank« von Gott auffüllen und kann darum ihren Ehemann bedingungslos lieben.

SPRÜCHE 31,30b:

*... eine Frau, die den Herrn fürchtet,
sie wird gepriesen werden.*

Wenn ihr beide gläubig seid, dann bildet Gott die Grundlage eurer Ehe. Das bedeutet auch, dass Du genauso wie Dein Ehemann an Deinem geistlichen Leben arbeiten musst. Nur dann habt ihr die gleiche Grundlage zum Entscheiden, Erziehen, um Konflikte zu lösen, den zu Alltag meistern und einander zu lieben.

Zu Deiner geistlichen Vertrauenswürdigkeit gehört auch das Gebet für Deinen Ehemann. Die beste Hilfe bist Du, wenn Du für ihn betest. Bitte Gott zum Beispiel darum, dass er Deinem Mann hilft, eurer Familie gut vorzustehen und sie nach Gottes Willen zu leiten. Bete, dass er eure Kinder liebt und im Herrn erzieht, dass er rein bleiben kann und an seinem Arbeitsplatz ein Zeugnis ist. Bete außerdem dafür, dass er eine feste und wachsende Beziehung zu Gott hat. Am Ende dieses Kapitels findest Du eine Liste von Gebetsanliegen, für die Du regelmäßig beten kannst.

2. DEIN EHEMANN KANN DEINEM CHARAKTER VERTRAUEN

Kann Dein Mann Deinem Charakter vertrauen oder weiß er nie, in welcher Stimmung er Dich antrifft?

SPRÜCHE 21,9:

*Besser ist es, auf einer Dachecke zu wohnen,
als eine zänkische Frau und ein gemeinsames Haus.*

Wir Frauen können manchmal so verblendet von unseren eigenen Wünschen und Vorstellungen sein, dass wir nicht merken, wie wir uns nur noch um uns selbst drehen, anstatt unserem Ehemann die Unterstützung zu sein, die er bräuchtel! Wir merken nicht, wie unser egoistisches, genervtes und unbeherrschtes Verhalten ihm das Leben schwer macht. Häufig lassen wir unseren Frust ungehindert an unseren Partnern aus, weil sie unsere Bedürfnisse schon wieder nicht stillen konnten oder sie uns gerade im falschen Moment über den Weg liefen.

Wie sprechen wir mit unserem Ehemann? Wie ist unser Umgangston? Haben wir freundliche, aufbauende und ermutigende Worte für ihn? Lydia Brownback schreibt folgenden Satz: »Eine vertrauensvolle Frau ist mehr damit beschäftigt zu überlegen, was sie ihrem Ehemann Gutes tun kann, als wie viel Gutes er ihr tut.«²

Auch wie wir mit ihren Schwächen umgehen, gibt Aufschluss über unsere Liebe. Reiten wir auf seinen Fehlern herum und weisen ihn ständig darauf hin, dass er nicht genau so ist, wie wir ihn gerne hätten? Oder haben wir Worte, die ihn ermutigen, die ihn loben für das, was er gut macht, und was wir an ihm schätzen? Sind wir zärtlich?

SPRÜCHE 31,26:

*Sie öffnet ihren Mund mit Weisheit,
und liebevolle Lehre ist auf ihrer Zunge.*

SPRÜCHE 16,24:

*Huldvolle Worte sind eine Honigwabe,
Süßes für die Seele und Gesundheit für das Gebein.*

2 Brownback: *A Woman's Wisdom*, S. 168, Übers. d. Verf.

Wir sollen an unserem Charakter arbeiten und uns von Gott verändern lassen. Diesen Prozess nennt man auch »Heiligung«: Sündhaftes Verhalten wird abgelegt und göttliches Verhalten wird angezogen. Je mehr wir Gott lieben, desto mehr wollen wir unseren Charakter von ihm formen und verändern lassen.

HEBRÄER 12,14:

*Jagt dem Frieden nach mit allen und der Heiligkeit,
ohne die niemand den Herrn schauen wird ...*

3. DEIN EHEMANN KANN DIR IN DEINEM ZEITMANAGEMENT VERTRAUEN

SPRÜCHE 31,15.18:

Und sie steht auf, wenn es noch Nacht ist [...] bei Nacht geht ihr Licht nicht aus ...

Keine Angst, diese Verse verlangen von uns nicht, dass wir kaum schlafen dürfen, keine Pause machen sollen oder niemals etwas für uns tun dürfen! Sie erinnern uns aber daran, dass wir unsere Zeit weise nutzen sollten.

Unsere Ehemänner sind wahrscheinlich täglich viele Stunden am Arbeiten. So haben wir in gewissem Maße viel Freiheit, was wir mit unserem Tag anstellen. Soziale Medien, das Internet und Filme lenken viele ab und verleiten sie, ihre Zeit unweise einzusetzen. Hausarbeiten bleiben liegen, und wenn der Ehemann nach Hause kommt, sind wichtige Dinge nicht erledigt, sodass er selbst noch mitanpacken muss. Doch unsere Ehemänner zu lieben heißt, unsere Zeit so zu managen, dass wir die notwendigen Aufgaben erledigen

und unsere Minuten nicht verschwenden, indem wir sie nur für uns selbst nutzen.

Zeitmanagement hat viel mit Prioritäten zu tun und mit der Ansicht, wem unsere Zeit gehört. Jeder Mensch bekommt von Gott für jeden Tag gleich viele Stunden geschenkt. Wir haben die Wahl, wie wir sie nutzen. Gottes Wille ist es, dass wir sie für die Aufgaben einsetzen, die er uns gegeben hat. Für uns Mütter heißt das zuallererst, für unsere Familien zu sorgen. Außerdem solltest Du als Ehefrau die Prioritäten Deines Ehemanns unterstützen und ihm helfen, seine Aufgaben auszuführen. Das bedeutet nicht, dass ein Ehemann nicht auch hin und wieder seine Frau unterstützen darf, wenn sie mit den Kindern oder in der Küche Hilfe braucht. Aber der Großteil der Tätigkeiten, die eigentlich zu Deinem Zuständigkeitsbereich gehören, sollten ihn nicht in der Ausführung seiner Aufgaben behindern (wie z. B. seine berufliche Arbeit oder sein Dienst in der Gemeinde).

Seine Zeit auszukaufen, bedeutet auch, fleißig zu sein. Es gibt keine größere Verschwendung und nichts Unzuverlässigeres als Faulheit!

SPRÜCHE 31,27:

Sie [...] isst nicht das Brot der Faulheit.

Auch Zeit für unseren Ehemann einzuplanen und unsere Energie für ihn aufzuheben, gehört zum gutem Management einer Frau, die ihren Ehemann liebt. Sie nimmt sich zum Beispiel Zeit für ausgedehnte Gespräche, einen gemeinsam Spieleabend, ein paar Neckereien. Aber auch für den sehr wichtigen Bestandteil einer Ehe – die Intimität – sollte bewusst Freiraum geschaffen werden. Kann Dein Ehemann Dir vertrauen, dass Du Zeit und Energie für ihn hast, weil Dein Umgang damit weise ist?

4. DEIN EHEMANN KANN DIR ZU HAUSE VERTRAUEN

SPRÜCHE 31,27:

Sie überwacht die Vorgänge in ihrem Haus ...

Der Haushalt ist aus biblischer Sicht ganz klar der Aufgabenbereich der Frau. Es geht dabei um mehr als nur um saubere Böden. Mit dieser Aufgabe sind wir zuständig für das Wohl unserer ganzen Familie, auch unseres Ehemanns.

Eine Frau, die ihren Haushalt zuverlässig führt, gibt ihrem Mann einen großen Liebesbeweis. Auf einer Toilette habe ich einmal folgenden Spruch gelesen: »Alle wollen die Welt verändern, aber niemand möchte das Toilettenpapier wechseln.« Das passt zu der heute weitverbreiteten Meinung, dass Hausarbeit keine wichtige Aufgabe sei.

Doch die Bibel sagt uns, dass diese Aufgabe sehr wohl wichtig ist, denn die Bedürfnisse Deiner Familie und Deines Ehemanns fangen bei geputzten Fenstern, frisch gewaschenen Socken und einem sauberen Handtuch an. Mit aufgefülltem Toilettenpapier kannst Du die Welt Deines Ehemanns sehr wohl verändern! (Jeder, dem es schon einmal ausgegangen ist, kann das bestätigen.) Also: Sind wir verlässlich in den kleinen und größeren Dingen, die unser Zuhause betreffen? Ganz banale Dinge können entscheidend sein, wie unsere Ehemänner ihren Tag beginnen, und wie es für sie ist, nach Hause zu kommen und zu Hause zu sein.

Ich weiß, mit Kindern ist es nicht immer einfach, allen notwendigen Verpflichtungen nachzugehen und ich möchte daran erinnern, dass es nicht um Perfektion geht. Es wird Zeiten geben, in denen am Ende des Tages etwas liegen bleibt. Doch frag Dich selbst immer, warum Du heute diese Hausarbeit nicht geschafft hast. Waren es die Kinder, die Dich gerade sehr brauchen, oder war eine andere

Ausnahmesituation der Grund? Oder warst Du zu faul und hast Deine Zeit für unweise und egoistische Dinge verschwendet?

Auch ich habe schon in diesem Punkt versagt! Wie froh bin ich, zu wissen, dass Jesus – und mein Mann – mich trotz meiner Fehler lieben. Und doch möchte ich die Welt verändern – auch wenn es nur die kleine Welt meiner Familie ist – weil Gott mir den Auftrag dazu gegeben hat. Und wenn ich das tue, erweise ich mich meinem Ehemann gegenüber als treu und liebevoll.

5. DEIN EHEMANN KANN DIR MIT DEN FINANZEN VERTRAUEN

Ähnlich wie mit der Zeit verhält es sich auch mit dem Geld. Falscher Umgang damit entsteht meistens aus einem falschen Verständnis darüber, von wem wir unser Vermögen erhalten haben, und dem Fehlschluss, dass es allein uns gehört. Doch Tatsache ist, dass es Gott ist, der uns versorgt. Er ist es, der Deinem Mann – und vielleicht auch Dir – eine Arbeitsstelle gegeben hat. Genau wie mit der Zeit sollen wir auch weise mit unserem Besitz umgehen. Die Sprüche-31-Frau ist uns darin ein großes Vorbild:

SPRÜCHE 31,16-24:

*Sie trachtet nach einem Feld und erwirbt es;
von der Frucht ihrer Hände pflanzt sie einen Weinberg.
[...] Sie erfährt, dass ihr Erwerb gut ist [...] Sie fertigt Hemden
an und verkauft sie, und Gürtel liefert sie dem Kaufmann.*

Die Sprüche-31-Frau konnte augenscheinlich über ziemlich große Summen verfügen. Mit diesem Geld tat sie Gutes und schadete ihrem Mann und ihrer Familie nicht. Wir lesen, wie sie gut für ihre Familie sorgte und kostbare Kleidung für sie kaufte (vgl. V. 21). Das konnte sie sich leisten, weil sie weise mit ihrem Kapital umging. Und

trotzdem gab sie es nicht nur für sich und ihre Familie aus, sondern kümmerte sich auch um Bedürftige:

SPRÜCHE 31,20-22:

*Sie breitet ihre Hand aus zu dem Elenden und
streckt ihre Hände dem Armen entgegen.
Sie fürchtet für ihr Haus den Schnee nicht,
denn ihr ganzes Haus ist in Karmesin gekleidet.
Sie fertigt sich Teppiche an;
Byssus und Purpur sind ihr Gewand.*

Auch wir sollten mit unserem Hab und Gut vertrauenswürdig und verantwortungsbewusst umgehen, egal, ob wir selbst oder unsere Männer es verdient haben. Essen, Kleidung und andere grundlegende Bedürfnisse der Familie sollten gedeckt sein, bevor wir Geld für irgendetwas Nebensächliches ausgeben. Egoistische, verschwenderische und unnötige Käufe sollten wir vermeiden, und unsere Finanzen so verwalten, wie es auch im Sinne unseres Ehemanns ist.

Gott hat uns allen unterschiedlich hohes Einkommen anvertraut. Die einen haben viel, die anderen müssen sorgfältiger haushalten. Doch welcher Fall auch auf Dich zutrifft – Du solltest zuverlässig im Umgang mit eurem Geld sein. Flattern Deinem Ehemann immer wieder unerwartete Rechnungen auf den Schreibtisch oder ächzt euer Bankkonto unter all den Anschaffungen, die Du Dir immer wieder gönnst? Beklagt sich Dein Mann öfter darüber, dass Du zu viel ausgibst? Dann ist es Zeit, Dich in diesem Punkt Deinem Ehemann vertrauenswürdiger zu zeigen. Ein gemeinsam erstelltes Budget und ein paar Abmachungen sind dabei sehr hilfreich.

Als ich eine frisch verheiratete Ehefrau war, hatten wir kein Haushaltsbudget und als Berufsanfängerin genoss ich es, meinen eigenen Lohn zu haben. Trotz mehrmaliger Äußerungen meines Liebsten, ich solle mehr sparen, kaufte ich für mich selbst immer wieder neue

Kleidung. Ein neu gekauftes Kleidungsstück hab ich dann in meinen Schrank gehängt und erst nach ca. drei bis vier Wochen das erste Mal angezogen. Wenn mein Mann mich dann fragte, ob ich das neu hätte, konnte ich durch diesen Trick antworten: »Nein, das habe ich schon ein Weilchen!«

Wie dankbar bin ich, dass mich Gott irgendwann darauf hinwies, dass ich mich so meinem Mann gegenüber nicht als treu erwies, da ich nicht verantwortungsbewusst mit unserem Geld umging (da ich dachte, es wäre ja meins!). Seither durfte ich diesbezüglich schon vieles lernen und versuche heute, gewissenhaft und auch im Sinne meines Ehemanns mit unseren Finanzen umzugehen und innerhalb des festgelegten Budgets zu bleiben.

Was mir dabei hilft, ist ein dankbares Herz, das sich immer wieder bewusst daran erinnert, dass Gott all unsere Bedürfnisse deckt und für uns sorgt:

MATTHÄUS 6,31-33:

*So seid nun nicht besorgt, indem ihr sagt:
Was sollen wir essen?, oder: Was sollen wir trinken?,
oder: Was sollen wir anziehen? Denn nach all diesem
trachten die Nationen; denn euer himmlischer Vater
weiß, dass ihr dies alles nötig habt. Trachtet aber zuerst
nach dem Reich Gottes und nach seiner Gerechtigkeit,
und dies alles wird euch hinzugefügt werden.*

6. DEIN EHEMANN KANN DIR IN DER ERZIEHUNG VERTRAUEN

Unsere Kinder nehmen – zumindest, wenn sie noch klein sind – den größten Teil unserer Zeit in Anspruch. Wir Mütter sind oft viele Stunden des Tages mit ihnen allein. Ihre Erziehung und ihr Wohl liegen

größtenteils in unseren Händen. Das ist keine leichte Aufgabe und oft sehr ermüdend.

SPRÜCHE 31,28:

*Ihre Söhne stehen auf und preisen sie glücklich,
ihr Mann steht auf und rühmt sie ...*

Die Sprüche-31-Frau erweist sich auch in Bezug auf die Kindererziehung als tüchtig und vertrauenswürdig, denn ihre Söhne und auch ihr Mann lobten sie für ihre Arbeit. Durch ihre wohlerzogenen Kinder war sie eine glückliche und gesegnete Frau. Unerzogener Nachwuchs hingegen hätte ihr Schande gebracht.

SPRÜCHE 29,15:

*... ein sich selbst überlassener Knabe
macht seiner Mutter Schande.*

Wenn unsere Ehemänner nicht zu Hause sind, ist die Erziehung unsere Aufgabe. Dabei dürfen wir unseren Mann als Haupt der Familie nicht hintergehen und seine Autorität vor den Kindern nicht untergraben. Dies tun wir, indem wir vor ihnen immer respektvoll von unserem Mann sprechen, von ihm aufgestellte Regeln einhalten und unseren Kindern nicht erlauben, diese zu brechen – im schlimmsten Fall sogar noch mit der Anmerkung: »Das muss euer Vater ja nicht wissen!« Wünsche und Erwartungen unseres Liebsten bezüglich der Erziehung sollten uns wichtig sein und wir sollten sie umsetzen, so gut wir können.

EIN BEISPIEL AUS UNSEREM FAMILIENALLTAG:

Das gemeinsame Essen am Tisch mit (damals) vier kleinen Sprösslingen unter sechs Jahren kann wirklich ziemlich chaotisch, laut und ungemütlich sein! Das eine Kind sitzt nicht gerade, das andere isst mit den Fingern, während wieder ein anderes bereits vor dem Beten anfängt zu essen. Das Jüngste schreit nach Essen und der Blick unter den Tisch erinnert an ein Schlachtfeld. Mein Ehemann störte sich zunehmend an den Tischmanieren unserer Kinder. Ich tat das auch, aber nicht so sehr wie er. Es mussten klarere Regeln her! Als seine Gehilfin und vertrauenswürdige Ehefrau lag es an mir, diese Regeln auch dann durchzuziehen, wenn mein Mann nicht zu Hause war. Seine Regeln wurden auch zu meinen Regeln und was ihn störte, störte auch mich. Warum? Weil ich ihn liebe und Gott mich dazu anweist!

Würde ich das nicht machen, könnten wir vor den Kindern nicht als eine Einheit auftreten und sie würden anfangen, uns gegeneinander auszuspielen. Diese schlaun Köpfchen stellen nämlich schnell fest, wenn bei Mami und Papi unterschiedliche Regeln gelten! Im Sinne von: »Wenn die Katze aus dem Haus ist, tanzen die Mäuse«, wäre ich dann keine vertrauenswürdige Ehefrau, deren Mann sich auch in der Erziehung auf sie verlassen kann.

EIN ANDERES BEISPIEL:

Wir haben die Regel, dass unsere Kids abends immer ihre Zimmer aufräumen. Bei unseren zwei Jungs zog sich das in letzter Zeit immer mehr in die Länge, sodass irgendwann der Abend nach dem Abendessen praktisch gelaufen war, weil sie direkt nach dem Aufräumen ins Bett mussten. Mir fiel das gar nicht so auf und es störte mich auch nicht, doch meinen Mann schon. Er hätte die Zeit zwischen dem Heimkommen von der Arbeit und der Bettzeit gerne für etwas Schönes mit den Kindern genutzt. Nun lag es an mir, eine Lösung zu suchen und diese auch umzusetzen. Die Lösung war, dass wir die

Zimmer aufräumen, *bevor* Papa von der Arbeit nach Hause kommt, am besten nach jedem Spiel. Es liegt nun an mir, diese neue Regel diszipliniert durchzuziehen und unseren Kleinen immer wieder beizubringen, ihre Spielsachen wegzuräumen.

Diese zwei Beispiele stehen für ganz viele größere und kleinere Situationen mit den Kindern, in denen Vorlieben, Bedürfnisse und Wünsche des Ehemanns mitentscheiden, wie eine Sache gemacht werden soll.

*Denkst Du noch an Dich oder
liebst Du schon?*

Unseren Ehemann zu lieben, ist nicht immer einfach und häufig steht unser Egoismus uns dabei im Weg. Wir alle versagen immer wieder darin, so zu lieben, wie wir sollten. Trotzdem sollen wir aus Liebe zu Gott immer wieder unsere Sünde ablegen und das Ziel, Gott ähnlicher zu werden, mit neuer Energie verfolgen:

HEBRÄER 12,1-2:

Deshalb nun, da wir eine so große Wolke von Zeugen um uns haben, lasst auch uns, indem wir jede Bürde und die leicht umstrickende Sünde ablegen, mit Ausharren laufen den vor uns liegenden Wettlauf, hinschauend auf Jesus, den Anfänger und Vollender des Glaubens ...

Wenn Du Schwierigkeiten hast, Deinen Ehemann zu lieben, dann ist mein eindringlichster Rat, dass Du Dich selbst in das Licht Gottes rückst und erkennst, wie sündhaft Du bist. Dann predige Dir selbst täglich das Evangelium, führ Dir die Gnade Gottes vor Augen und

was Du durch Deine Errettung in Jesus bist (vgl. Röm 3,24; 6,23; 8,1; 8,39). Und dann geh hin und liebe Deinen Ehemann mit der gleichen Liebe, die Du von Gott bekommen hast.

Wenn Du die Gnade Gottes wirklich verstanden hast und sie Dir immer wieder in Erinnerung rufst (wir sind leider vergesslich!), dann wirst Du nicht anders können, als Deinen Ehemann auch mit seinen Fehlern und Mängeln zu lieben!

EPHESER 4,32:

Seid aber zueinander gütig, mitleidig, einander vergebend, wie auch Gott in Christus euch vergeben hat.

So kannst Du für Deinen Ehemann beten:

- Danke Gott für Deinen Ehemann (Kol 4,2; Phil 4,6)
- Bete für seine Beziehung zu Gott (Kol 2,7; 2Petr 3,18; Eph 3,17)
- Bete für seinen Charakter und seine Reinheit (1Tim 3,2-3; 1Kor 16,13; Kol 3,5)
- Bete, dass er eurer Familie gut vorsteht (1Kor 11,3; 1Tim 3,4.12)
- Bete, dass er Dich liebt wie Christus (Eph 5,25; Kol 3,19)
- Bete, dass er eure Kinder im Herrn erzieht (Eph 6,4; 1Tim 3,4)
- Bete, dass er bereit ist zum Dienst (1Kor 15,58; 1Petr 4,10; Gal 5,13)
- Bete für sein Zeugnis am Arbeitsplatz (Kol 3,23; Ps 90,17)
- Bete, dass Du ihm eine Hilfe bist, in Unterordnung (1Mo 2,18; Kol 3,18)



Fragen ZUM VERTIEFEN:

1. Ruf Dir in Erinnerung oder erzähl es Deiner Lese-
partnerin, wie sich Gottes Liebe und seine Gnade in
Deinem Leben geäußert haben.

.....
.....
.....

2. In welchem der sechs genannten Bereiche, in denen
Dir Dein Mann vertrauen kann, hast Du am meisten
Nachholbedarf?

.....
.....
.....

3. Schreib Dir drei konkrete Maßnahmen auf, wie Du
Dich in diesem genannten Bereich Deinem Ehemann
verlässlicher zeigen kannst.

1.
.....

.....
2.
.....
.....

3.
.....
.....

4. In welchen Aspekten ist Dir die Frau aus Sprüche 31 ein Vorbild? Wo möchtest Du ihr nacheifern?
Was kannst Du tun, wenn es Dir unmöglich scheint, Deinen Ehemann zu lieben?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3



Der vergessene Segen der Unterordnung

TITUS 2,4-5:

*... damit sie die jungen Frauen unterweisen,
[...] den eigenen Männern untergeordnet zu sein ...*

Wenn wir die Stelle in Titus 2,4-5 genau betrachten wollen, kommen wir an dem Thema Unterordnung nicht vorbei. Es ist ein Thema, das es heutzutage leider sehr schwer hat. Sieht man Unterordnung innerhalb der Ehe als richtig und biblisch an, kann man damit sogar in christlichen Kreisen die Gemüter sehr erhitzen.

Frauen, die sich »unterwerfen« und »von ihrem Mann abhängig« machen, gelten heutzutage als schwach. Die moderne Frau soll gleichberechtigt, unabhängig, selbstbestimmt und stark sein. Unterschiede zwischen Mann und Frau darf es nicht geben und verschiedene Rollenverteilungen werden als Diskriminierung des weiblichen Geschlechts eingestuft. Wie bei Eva im Garten, möchte uns die Schlange auf ihre listige Art auch zu diesem Thema Lügen einreden: »Hat Gott wirklich gesagt, dass ihr weniger wert als die Männer seid und ihr euch ihnen fügen sollt?«

Doch ist die Leitungsposition des Mannes wirklich eine Abwertung der Frau? Ist es wahr, dass sie Gleichberechtigung ausschließt?

Geht es der selbstbestimmten und unabhängigen Frau wirklich besser?

Sich jemandem zu unterordnen, wird häufig ganz abgelehnt, falsch verstanden oder verzerrt dargestellt. Häufig wird nur die Anweisung an die Frau – sich zu unterordnen – betont, die Anweisung an den Mann – seine Frau zu lieben – aber ausgeblendet. Auch wurden im Namen der Unterordnung tatsächlich Menschen unterdrückt, falsch behandelt und sogar misshandelt. Doch solche Ansichten und solches Verhalten ist nicht, was die Bibel über Unterordnung lehrt, und entspricht weder dem Willen Gottes noch seinem Charakter.

Biblische Unterordnung im Sinne Gottes ausgelebt ist etwas Wunderschönes und enorm Gesegnetes! Grund genug, um zu diesem sensiblen und sehr wichtigen Thema die Bibel aufzuschlagen und sehr gründlich hinzuschauen, was Gott mit dieser Aufforderung an die Frau wirklich meint. Dazu wollen wir uns anschauen, welche Rollen Mann und Frau von Gott gegeben wurden und was das eigentliche Ziel der Ehe ist. Nur so bekommen wir ein komplettes und biblisch korrektes Bild.

Gottes Ordnung und der Fluch der Sünde

EPHESER 5,22-24:

Ihr Frauen, ordnet euch euren eigenen Männern unter, als dem Herrn. Denn der Mann ist das Haupt der Frau, wie auch der Christus das Haupt der Versammlung ist; er ist des Leibes Heiland. Aber wie die Versammlung dem Christus unterworfen ist, so auch die Frauen den Männern in allem.

Unterordnung gehört zur göttlichen Ordnung und ist ein biblisches Prinzip, das wir in der Bibel nicht nur innerhalb der Ehe immer wieder finden. Paulus und Petrus betonen dieses grundlegende Prinzip in ihren Briefen immer wieder. So sollen

- Bürger sich ihrer Regierung (1Petr 2,13; Röm 13,1; Tit 3,1)
- Gemeindeglieder den Ältesten (1Petr 5,5)
- Diener ihren Herren – oder heutzutage Angestellte ihren Vorgesetzten (Tit 2,9; 1Petr 2,18)
- Kinder ihren Eltern (Kol 3,20; Eph 6,1-3)
- Christen einander (Eph 5,21)
- die Gemeinden dem Christus (Eph 5,21.24)
- und wir Christen uns Gott selbst unterwerfen (Hebr 12,9; Jak 4,7).

Auch Jesus nahm als Kind seine Eltern Maria und Josef als seine Autoritätspersonen an (vgl. Lk 2,51). Und noch mehr! Obwohl Vater, Sohn und Heiliger Geist eine Dreieinigkeit bilden und somit alle gleichgestellt sind, ordnete Jesus als Mensch seinen Willen dem Willen seines himmlischen Vaters unter (vgl. 1Kor 11,3; Lk 22,42; Joh 17,1-22).

Und dann finden wir wiederholt die Aufforderung an uns Frauen, uns unserem Ehemann unterzuordnen (vgl. Eph 5,22-24; Kol 3,18; Tit 2,5; 1Petr 3,1-2; 1Kor 11,3). Auffallend ist, dass alle Bibelstellen, die über das Verhalten der Frau innerhalb der Ehe sprechen, Unterordnung zum Thema haben. Es ist also ein wichtiger Aspekt.

Ist Dir schon mal aufgefallen, dass nirgends in der Bibel diese Anweisungen in umgekehrter Form zu finden sind? Nie wird gesagt, dass Eltern ihren Kindern gehorchen sollten, dass Arbeiter sich über ihren Vorgesetzten stellen sollten und auch nicht, dass sich Ehemänner ihren Ehefrauen unterordnen müssen.

1. MOSE 3,16:

*... nach deinem Mann wird dein Verlangen sein,
er aber wird über dich herrschen.*

Leider ist es ein Teil des Fluches der Sünde, dass die Frau sich über den Mann erheben möchte und der Mann die Frau unterdrücken will. Schlägt man das Wort *Verlangen* aus dieser Stelle in 1. Mose 3,16 im Hebräischen nach, erkennt man, dass dort das falsche Verlangen der Frau gemeint ist, Autorität über ihren Ehemann zu bekommen.³ Und damit sind wir auch bei dem Grund, warum ein Thema wie Unterordnung so angefeindet wird und von uns Frauen oft nicht ausgelebt werden möchte. Sünde verursacht, dass wir Menschen Gottes Ordnungen auf den Kopf stellen wollen.

Der Fluch der Sünde betrifft uns ganz persönlich. Jede von uns kennt die Schwierigkeit, sich zu unterordnen. Ich beobachte auch bei mir selbst, wie ich mich in manchen Momenten meinem Mann einfach nicht unterordnen will, eigenwillig handle und sich etwas in mir gegen Gottes Anweisung sträubt. Für viele sind diese Schwierigkeiten ein Argument gegen Unterordnung. Oder sie wollen damit belegen, dass Unterordnung als Folge des Sündenfalls mit der Erlösung aufgehoben sei. Doch das wären Schlussfolgerungen, die auf eigenem Empfinden und Erfahrungen basieren und nicht auf Gottes Wort! Das Einzige, was unser Widerwillen zur Unterordnung beweist, ist, dass wir sündhaft sind und unser Fleisch sich gegen Gottes Ordnungen sträubt.

Unterordnung ist also kein Spezialfall nur für die Ehe und auch keine Erfindung der Männer, um Macht über Frauen zu bekommen. Sie ist auch keine Folge des Sündenfalls oder eine veraltete, nur auf die damalige Kultur bezogene Aufforderung. Unterordnung ist ein von Gott angeordnetes und bis heute gültiges, biblisches Verhalten,

³ Vgl. Wayne Grudem: *Systematic Theology: An Introduction to Biblical Doctrine* (Grand Rapids, MI: Zondervan Publishing House, 1994), S. 463.

das jeder Christ in den Rollen, die er hat (z. B. als Kind Gottes, Angestellter, Gemeindemitglied, Kind, Bürger oder eben als Ehefrau) zu seiner ihm vorstehenden Autorität (z. B. Gott, Vorgesetzter, Eltern, Älteste der Gemeinde, Regierung, Ehemann) aufweisen soll. Es ist ein Thema, das uns alle irgendwo in unserem Leben betrifft.

Gleich und trotzdem verschieden

Um das Prinzip der Unterordnung innerhalb der Ehe besser verstehen zu können und auch richtig in unserem Alltag anzuwenden, müssen wir ganz an den Anfang der Menschheit zurückgehen. Dorthin, wo Gott den Menschen als Mann und Frau erschaffen hat. Eines der größten Missverständnisse ist, dass es die Frau abwerten würde. Die Bibel sagt sehr deutlich, dass Gott Mann und Frau als gleichwertig sieht. In 1. Mose 1,27 lesen wir, dass Gott beide, Mann und Frau, nach seinem Bild erschuf:

1. MOSE 1,27:

*Und Gott schuf den Menschen in seinem Bild,
im Bild Gottes schuf er ihn; Mann und Frau schuf er sie.*

Mann und Frau sind beide nach Gottes Abbild geschaffen und reflektieren darum beide seinen Charakter. Wenn beide nach Gottes Bild geschaffen wurden, dann sind sie für Gott auch beide gleich wichtig und wertvoll. Dennoch hat Gott uns als Mann und Frau mit unübersehbaren Unterschieden geschaffen. Wir sind verschieden in unserem Äußeren, unserem Verhalten und unseren Stärken und haben daher auch verschiedene Aufgaben.

Durch das Bejahen der unterschiedlichen Rollen, die Gott Mann und Frau jeweils zugeteilt hat, verstehen wir auch die Notwendigkeit und den Segen, der auf der Unterordnung der Frau liegt. Wir

merken, dass der Unterschied, der dadurch gemacht wird, nicht bedeutet, dass einer wertvoller als der andere wäre, sondern dass es um verschiedene Rollen und Aufgaben geht.

Gottes Absicht mit der Ehe

Paulus spricht im Zusammenhang der Ehe von einer tiefen Einheit zwischen Mann und Frau. In Epheser 5,31 zitiert Paulus aus 1. Mose 2. Das entscheidende Argument für seine neutestamentlichen Anweisungen zur Einheit in der Ehe ist auch hier die Erschaffung von Mann und Frau.

1. MOSE 2,23-24:

Und der Mensch sprach: Diese ist nun Gebein von meinen Gebeinen und Fleisch von meinem Fleisch; diese soll Männin heißen, denn vom Mann ist diese genommen. Darum wird ein Mann seinen Vater und seine Mutter verlassen und seiner Frau anhängen, und sie werden ein Fleisch sein.

EPHESER 5,31-32:

»Deswegen wird ein Mensch den Vater und die Mutter verlassen und seiner Frau anhängen, und die zwei werden ein Fleisch sein.« Dieses Geheimnis ist groß; ich sage es aber in Bezug auf Christus und auf die Versammlung. Doch auch ihr, ein jeder von euch liebe seine Frau so wie sich selbst; die Frau aber, dass sie den Mann fürchte.

Gott hat den Menschen nach seinem Abbild als soziale und beziehungsfähige Wesen geschaffen. Die Verbindung zwischen Mann und Frau in der Ehe ist dabei die engste Bindung, die Menschen miteinander eingehen können. Als Vorbild für diese Einheit stellt uns Paulus Christus und die Gemeinde vor. Diese Beziehung zwischen Christus und seiner Gemeinde ist sehr eng, liebevoll und unzertrennlich.

Alexander Strauch schreibt in seinem Buch *Gleichwertig aber nicht gleichartig* zu Epheser 5: »Dieser überragende Text definiert die Struktur jeder christlichen Ehe: eine ›Ein-Fleisch-Einheit‹ von Mann und Frau, die von der freiwilligen Unterordnung der Frau und der liebevollen Führung des Mannes und seiner Sorge für seine Ehefrau charakterisiert wird. Das perfekte Beispiel für diese eheliche Vereinigung ist die Einheit der Christus-Gemeinde-Beziehung, in der Christus das liebende Haupt darstellt und die Gemeinde sich ihm in allem unterordnet.«⁴

Das Hauptziel der Ehe ist also, dass Mann und Frau eine Einheit bilden, die so ausgelebt wird, dass das Leben von beiden zu Gottes Ehre ist und zu gegenseitigem geistlichem Wachstum führt. Trotz der Leitungsaufgabe des Mannes und der Hilfsaufgabe der Frau soll ein Ehepaar eine Einheit bilden. Eine Einheit, die so eng ist, dass die Bibel sie als »ein Fleisch« – oder im Englischen »einen Körper« – nennt. In dieser Einheit verfolgen beide immer das Wohlbefinden des anderen.

Entscheidend für diese Einheit ist jedoch, dass Mann und Frau ihre von Gott gegebenen Aufgaben auch in seinem Sinn ausführen: der eine in Führung und der andere in der Unterordnung. Die verschiedenen Rollenbilder und Aufgaben von Mann und Frau bilden einen Grundpfeiler für Gottes Vorstellung über Ehe und wir wollen sie uns daher jetzt genauer anschauen.

4 Alexander Strauch: *Gleichwertig aber nicht gleichartig – Eine Einführung in das komplementäre Verständnis der Geschlechter* (Berlin: EBTC, 2021), S. 87.

Gottes Absicht mit dem Mann

1. MOSE 2,18-24:

Und Gott der HERR sprach: Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei; ich will ihm eine Hilfe machen, die ihm entspricht. Und Gott der HERR bildete aus dem Erdboden alle Tiere des Feldes und alle Vögel des Himmels, und er brachte sie zu dem Menschen, um zu sehen, wie er sie nennen würde; und wie irgend der Mensch ein lebendiges Wesen nennen würde, so sollte sein Name sein. Und der Mensch gab Namen allem Vieh und den Vögeln des Himmels und allen Tieren des Feldes. Aber für Adam fand er keine Hilfe, die ihm entsprach. Und Gott der HERR ließ einen tiefen Schlaf auf den Menschen fallen, und er entschlief. Und er nahm eine von seinen Rippen und verschloss ihre Stelle mit Fleisch; und Gott der HERR baute aus der Rippe, die er vom Menschen genommen hatte, eine Frau, und er brachte sie zu dem Menschen. Und der Mensch sprach: Diese ist nun Gebein von meinen Gebeinen und Fleisch von meinem Fleisch; diese soll Männin heißen, denn vom Mann ist diese genommen. Darum wird ein Mann seinen Vater und seine Mutter verlassen und seiner Frau anhängen, und sie werden ein Fleisch sein.

Wieder lernen wir über Gottes Vorstellung mit dem Mann, wenn wir ganz an den Anfang zurückgehen. Weil für Adam unter allen Tieren kein Gegenüber gefunden wurde, das ihm entsprach, erschuf Gott für ihn eine passende Gehilfin – nämlich die Frau. Adam war also zuerst da, dann wurde Eva geschaffen, um ihn zu ergänzen. Anders als bei den Tieren, die Gott direkt durch sein Wort erschuf, baute Gott Eva aus der Rippe Adams. Paulus greift diese Reihenfolge im Neuen Testament wieder auf:

1. KORINTHER 11,9:

... denn der Mann wurde auch nicht um der Frau willen geschaffen, sondern die Frau um des Mannes willen.

1. TIMOTHEUS 2,12-13:

Ich erlaube aber einer Frau nicht, zu lehren noch über den Mann zu herrschen, sondern still zu sein, denn Adam wurde zuerst gebildet, danach Eva ...

Zwar beziehen sich diese Verse auf die Gemeinde, aber sie zeigen uns doch, dass die Rollenverteilung von Mann und Frau ihren Ursprung in der Art und Weise ihrer Erschaffung hat. Weil Adam zuerst und Eva aus Adam geschaffen wurde, bezeichnet Paulus den Mann als Haupt der Frau, so wie auch Christus das Haupt der Gemeinde ist.

EPHESER 5,23-24:

Denn der Mann ist das Haupt der Frau, wie auch der Christus das Haupt der Versammlung ist; er ist des Leibes Heiland. Aber wie die Versammlung dem Christus unterworfen ist, so auch die Frauen den Männern in allem.

1. KORINTHER 11,3:

Ich will aber, dass ihr wisst, dass der Christus das Haupt eines jeden Mannes ist, das Haupt der Frau aber der Mann, das Haupt des Christus aber Gott.

Das Wort »Haupt« (griech. = *kephale*) ist das gewöhnliche griechische Wort für den Kopf des menschlichen Körpers. Aber es wird auch im übertragenen Sinn als »Autorität über« oder »Leiter« verwendet.⁵ Wenn die Schrift schreibt, dass *der Ehemann das Haupt der Ehefrau ist*, bedeutet dies, dass er von beiden die Autoritätsperson ist. Die oben genannten Stellen zeigen deutlich, dass Gott Adam schon von seiner Erschaffung an als eine Autoritätsperson vorgesehen hat, unter die sich Eva unterordnen soll.

Als Leiter oder Haupt innerhalb der Ehe gibt der Ehemann seiner Familie die Richtung vor; ihr Wohl liegt in seiner Verantwortung. Die Leiterrolle des Ehemanns zu verstehen und anzuerkennen ist wichtig, um das Warum der Unterordnung zu verstehen. Die Frau soll sich ihrem Ehemann unterordnen, *weil* ihr die Leitung der Familie eben nicht anvertraut wurde, sondern dem Mann. Doch um das Thema nicht falsch zu verstehen, müssen wir auch schauen, *wie* der Mann seine Leiterrolle ausüben soll. Das ist ein ganz wichtiger Punkt, den Paulus in der bekannten »Ehe-Stelle« in Epheser 5 ebenfalls mehrmals betont:

EPHESER 5,25:

*Ihr Männer, liebt eure Frauen,
wie auch der Christus die Versammlung geliebt
und sich selbst für sie hingegeben hat ...*

Ein Ehemann soll also seine Frau lieben und in dieser Liebe ihr und seiner Familie als Haupt vorstehen. Das Vorbild seiner Liebe ist niemand anderes als Christus selbst und wie dieser die Gemeinde liebt und leitet. Diese selbstlose, aufopferungsvolle und bedingungslose Liebe Jesu ist der Maßstab für die Liebe und das Verhalten, das ein Mann seiner Frau gegenüber zeigen soll. Nur ein paar Verse weiter betont Paulus das Gleiche noch mal und fordert den Mann auf,

⁵ Vgl. ebd. S. 96.

seine Frau so zu pflegen und für sie zu sorgen, wie auch Christus für die Gemeinde sorgt:

EPHESER 5,28-29:

*So sind auch die Männer schuldig,
ihre Frauen zu lieben wie ihre eigenen Leiber.
Wer seine Frau liebt, liebt sich selbst.
Denn niemand hat jemals sein eigenes Fleisch gehasst,
sondern er nährt und pflegt es, wie auch
der Christus die Versammlung.*

John MacArthur schreibt zu diesen Versen: »Dies beschreibt die doppelte Verantwortung des Ehemanns für die Bedürfnisse seiner Frau zu sorgen, aber auch ihr zu helfen geistlich zu reifen und ihr herzliche und zärtliche Zuneigung entgegenzubringen, um ihr Sicherheit und Wohlbefinden zu geben. Der Herr sorgt für seine Gemeinde, weil sie so innig und unzertrennlich mit ihm verbunden ist. Würde er für seine Gemeinde nicht sorgen, würde er an seiner eigenen Ehre verlieren, welches die Gemeinde ihm durch Anbetung und Gehorsam bringt. Genauso ist es in der Ehe. Der Ehemann soll so innig mit seiner Ehefrau verbunden sein, dass sie wie Eins sind. Wenn er für seine Frau sorgt, sorgt er auch für sich.«⁶

KOLOSSER 3,19:

*Ihr Männer, liebt eure Frauen
und seid nicht bitter gegen sie.*

6 John MacArthur: *The MacArthur Study Bible, English Standard Version* (Wheaton, IL: Crossway, 2011), S. 1767, Übers. d. Verf.

1. PETRUS 3,7:

*Ihr Männer ebenso, wohnt bei ihnen nach Erkenntnis
als bei einem schwächeren Gefäß, dem weiblichen,
ihnen Ehre gebend als solchen,
die auch Miterben der Gnade des Lebens sind,
damit eure Gebete nicht verhindert werden.*

Auch diese Verse zeichnen ein sehr deutliches Bild davon, wie ein Ehemann mit seiner Frau umgehen soll. Ehemänner, die behaupten, ihre von Gott gegebene Autorität und die Anweisung der Unterordnung an die Frau gäbe ihnen das Recht, ihre Frau herumzukommandieren, zu kontrollieren, »im Zaum zu halten« und dafür zu sorgen, dass die Frau sich unterordnet, haben definitiv etwas falsch verstanden! Sie schaden sich selbst und haben vielleicht sogar vergessen, wer ihr Haupt ist, nämlich Gott!

Eine ganz konkrete Aufforderung, dass der Ehemann die Familie leiten und ihr vorstehen soll, finden wir auch in den Anweisungen von Paulus an Timotheus:

1. TIMOTHEUS 3,4-5:

*... der dem eigenen Haus wohl vorsteht,
der seine Kinder in Unterwürfigkeit hält
mit allem würdigen Ernst (wenn aber jemand dem
eigenen Haus nicht vorzustehen weiß, wie wird er
für die Versammlung Gottes Sorge tragen?)*

1. TIMOTHEUS 3,12:

*Die Diener seien Mann einer Frau, die ihren Kindern
und den eigenen Häusern wohl vorstehen ...*

Dem eigenen Haus gut vorzustehen ist eine Voraussetzung sowohl für Gemeindeleiter als auch für Diakone, also Gemeindediener. Wie das Wort »Voraussetzung« sagt, ist dem eigenen Haus gut vorzustehen etwas, was schon vor dem Dienstantritt eines Leiters oder Diakons vorhanden sein muss. Diese Anweisung ist somit ein Vorbild für alle christlichen Männer.

Doch genauso wie ein Mann überdominant sein kann, kann er auch in das andere Extrem fallen, nämlich dass er nicht oder kaum leitet. Diese Tendenz wird heutzutage noch verstärkt durch den Versuch, die Rolle der Frau der Rolle des Mannes anzugleichen. Die Leitungsfunktion des Mannes wird geschwächt und immer weniger gutgeheißen. Das Ergebnis sind passive Ehemänner, die es versäumen, ihre Familie tatsächlich zu leiten, und die sich stattdessen aus der Verantwortung ziehen.

Doch gottesfürchtige Ehemänner leiten ihre Familien so, dass die Ehefrau sich auch unterordnen kann und nicht gezwungen wird, immer wieder Entscheidungen für die Familie treffen zu müssen. Der Wunsch solcher Männer ist es, den Anweisungen Gottes gehorsam zu sein und ihre Rolle als liebevolles Haupt anzunehmen mit dem Ziel, eine Einheit mit ihren Frauen zu bilden.

Gottes Absicht mit der Frau

Die Rolle der Frau ist in den letzten Jahren besonders unter Beschuss geraten. Immer mehr wird von verschiedenen Seiten mit Hochdruck daran gearbeitet, das Rollenbild der Frau dem der Männer gleichzusetzen. Nur wenn Mann und Frau sich gleich sind, seien sie gleichgestellt und gleichberechtigt, denken viele.

Doch wie wir weiter oben bereits gesehen haben, wurden Mann und Frau beide nach Gottes Bild geschaffen und sind somit gleich wichtig und gleich wertvoll. Verschiedene Geschlechterrollen und Aufgabenverteilungen heben Gleichberechtigung auf keinen Fall auf!

Wenn wir die Rolle der Frau anhand der Bibel detailliert betrachten, stellen wir schnell fest, dass die Aufgabe der Frau auf keinen Fall weniger wichtig ist als die des Mannes. Dazu müssen wir verstehen, wie und wieso die Frau sich ihrem Mann unterordnen soll.

1. MOSE 2,18.20b-22:

Und Gott der HERR sprach: Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei; ich will ihm eine Hilfe machen, die ihm entspricht. [...] Aber für Adam fand er keine Hilfe, die ihm entsprach. Und Gott der HERR ließ einen tiefen Schlaf auf den Menschen fallen, und er entschlief. Und er nahm eine von seinen Rippen und verschloss ihre Stelle mit Fleisch; und Gott der HERR baute aus der Rippe, die er vom Menschen genommen hatte, eine Frau, und er brachte sie zu dem Menschen.

Die Stelle aus 1. Mose 2 gibt uns Aufschluss darüber, was die von Gott gegebene Aufgabe für die Frau ist: Eva wurde explizit für Adam geschaffen. Sie ist gewissermaßen eine Maßanfertigung für ihn. Ohne Eva war Adam nicht vollständig. Und aus Paulus' Hinweis in 1. Korinther 11,9 geht klar hervor, dass die von Gott gegebene Aufgabe der Frau, dem Mann eine Hilfe zu sein, bis heute die gleiche geblieben ist:

1. KORINTH 11,7-9:

Denn der Mann freilich soll nicht das Haupt bedecken, da er Gottes Bild und Herrlichkeit ist; die Frau aber ist des Mannes Herrlichkeit. Denn der Mann ist nicht von der Frau, sondern die Frau vom Mann; denn der Mann wurde auch nicht um der Frau willen geschaffen, sondern die Frau um des Mannes willen.

Die Frau wurde also für den Mann geschaffen, um ihn zu unterstützen. Ihre Rolle wird über ihren Mann definiert und nicht umgekehrt. Dazu kommt, dass die Frau zur Ehre des Mannes geschaffen wurde, der Mann jedoch zur Ehre Gottes. Das alles macht deutlich, dass die Hauptaufgabe einer Ehefrau darin liegt, ihrem Mann eine für ihn zugeschnittene Unterstützung in seinen Aufgaben zu sein.

Leider wird das Wort »Gehilfin« heutzutage nicht gerne gehört und sofort mit einer Minderwertigkeit gleichgesetzt. Dass dem nicht so ist, stellen wir fest, wenn wir das Wort »Helfer/Hilfe« (hebr. = *eser*) im Hebräischen nachschlagen. Wir sehen dann, dass dieses Wort im Alten Testament mehrmals für Gott selbst gebraucht wird, der eine Hilfe für die Gläubigen ist (z. B. Ps 121). Wenn dieses Wort für Gott selbst gebraucht wird, dann kann es kaum eine abwertende Bedeutung haben, oder? Betrachten wir dann auch noch, was die Aufgaben der Frau sind, merken wir, dass diese ganz und gar nicht unwichtig sind. Ganz im Gegenteil!

Elisabeth George schreibt in ihrem Buch *Eine Frau nach dem Herzen Gottes* zu diesem Thema: »Ich kann ehrlich sagen, dass ich eine bessere Ehefrau und eine bessere Christin geworden bin, als ich zu einer besseren Gehilfin wurde. Die Einsicht, dass Gott mich beauftragt hat, meinem Mann zu helfen, öffnete mir die Augen. Nach Gottes Gedanken soll ich nicht mit meinem Mann konkurrieren, sondern vielmehr fest hinter ihm stehen und ihn unterstützen. Ich soll ihm dabei helfen, erfolgreich zu sein.«⁷

Wir Frauen sind häufig zu sehr mit uns beschäftigt und wollen unser Ding durchziehen. Wir konzentrieren uns mehr auf unsere Aufgaben, Tätigkeiten und Wünsche als auf die unseres Mannes. Wir treffen ungefragt Entscheidungen, boxen unseren Willen durch oder übernehmen sogar die Leitung unserer Familie. Unsere Ehemänner werden vor vollendete Tatsachen gestellt, stoßen auf

7 Elisabeth George: *Eine Frau nach dem Herzen Gottes: Biblische Studien über ein gesegnetes Leben* (Augustdorf: Betanien Verlag, 2011), S. 49.

Widerwillen oder werden an ihren von Gott gegebenen Aufgaben gehindert.

Doch wir vergessen, dass wir gemeinsam mit unserem Ehemann an einem Strang ziehen sollen! Dabei bestimmt unser Ehemann die Richtung. Unsere Rolle wird durch sein Ziel und seine Aufgabe bestimmt. John Piper schreibt zu diesem Thema kurz, aber treffend: Die eheliche Unterordnung der Frau ist »die göttliche Berufung, die Führung ihres Mannes zu ehren und zu bejahen und sie ihren Gaben entsprechend auszuführen.«⁸

Gott hat die Frau mit ihrem Verstand und ihren Fähigkeiten so geschaffen, dass sie Adam eine perfekte Hilfe ist. Adam hat in Eva somit ein intelligentes Gegenüber erhalten, das ihm eine gebührende Hilfe sein konnte. Leider wird dieser Punkt häufig vergessen und von einem sehr engen Verständnis von Unterordnung überschattet. Manche meinen, dass die Frau, weil sie sich ja unterordnen soll, ihrem Mann nichts zu sagen habe, in keine Entscheidungen miteinbezogen werden solle und nie Einwände oder Befürchtungen einbringen dürfe. Doch ganz ehrlich: Nimmt man einem Menschen die Fähigkeit zu denken weg, unterscheidet ihn nicht mehr viel von einem Tier, oder? Dann hätte Adam auch ein kopfloses Huhn gereicht!

Betrachten wir die Rolle der Frau, merken wir, dass Unterordnung weiter geht als nur darüber zu streiten, ob eine Frau dieses oder jenes selbst entscheiden darf oder nicht. Adam war ohne Eva nicht komplett. Es fehlte ihm etwas und erst mit Eva konnte er seine Aufgabe richtig gut ausführen. Wir sehen: Unsere Männer brauchen unsere Unterstützung und wir sind mit unseren besonderen Begabungen und Aufgaben ihre maßgeschneiderte Ergänzung. Wir denken mit, bringen Einwände ein, machen Vorschläge und entlasten unsere Männer, indem wir gewisse Entscheidungen innerhalb unseres Aufgabenbereichs selbst treffen und verschiedenste Dinge für

8 John Piper: *A Vision of Biblical Complementarity: Manhood and Womanhood Defined According to the Bible* in Carolyn Mahaney: *Anziehungskraft – Mehr als man sieht* (Waldems-Esch: 3L Verlag, 2007), S. 148.

unsere Männer erledigen. Ja, und manchmal kann eine Hilfe zu sein auch bedeuten, unsere Männer auf Fehler hinzuweisen, nachdem wir unsere eigene Motivation dabei überprüft haben.

Unterordnung bedeutet nicht, dass ein Ehepaar keine gemeinsamen Entscheidungen treffen darf. Im Gegenteil! Auch wenn das letzte Wort bei unserem Ehemann liegt, werden die allermeisten Entscheidungen in einer gesunden Ehe gemeinsam getroffen. Auch verbietet Unterordnung nicht, dass die Frau innerhalb ihres Aufgabenbereichs gewisse Entscheidungen selbst trifft. Bei uns ist das zum Beispiel fast alles, was den Haushalt betrifft. Ich habe ein klares Haushaltsbudget und darf innerhalb dessen entscheiden, was ich an Lebensmitteln, Putzutensilien, Kleidung oder hin und wieder an Nettigkeiten für mich oder die Kinder einkaufe. Auch wie ich meinen Haushalt und unser Zuhause organisiere und einrichte, entscheide ich meistens selbst. Indem ich das tue, bin ich meinem Mann eine große Entlastung und er kann sich um andere Aufgaben kümmern, die ich ihm nicht abnehmen kann, weil sie zu seinem Verantwortungsbereich gehören.

Wir Frauen sollten Entscheidungen aber immer im Sinne und zum Wohl unseres Ehemanns treffen. Auch sollten wir gewisse Freiheiten nicht einfach zu unseren Gunsten ausnutzen und unseren Ehemann damit hintergehen. Bei Unsicherheiten sollten wir immer unseren Ehemann nach seiner Meinung fragen. Und somit – auch wenn wir Entscheidungen selbst treffen – treffen wir sie in Unterordnung. Vergessen wir nicht, dass die Schlange im Garten Eva genau an diesem Punkt angriff! Eva hat selbst entschieden, die Frucht zu essen; sie fragte Adam nicht, was er davon hielt. Indem Satan direkt zu Eva ging, versuchte er sie auch darin, die Leiterrolle Adams zu übernehmen. Dass die Schlange auf Eva zuging, steht im großen Kontrast zu Gottes Verhalten, der immer zuerst Adam ansprach (vgl. 1Mo 3,9-12). Paulus hatte genau dieses Ereignis im Kopf, als er Timotheus bezüglich der Rolle von Mann und Frau in der Gemeinde schrieb:

1. TIMOTHEUS 2,14:

... und Adam wurde nicht betrogen, die Frau aber wurde betrogen und fiel in Übertretung.

Eine Frau, die ihrem Mann eine gute Gehilfin ist und diese Helferrolle mit Verstand, Selbstbeherrschung, aber auch in Unterordnung ausführt, gewinnt schnell das Vertrauen ihres Ehemanns. Genau wie ein Mann, der seine Leiterrolle in Liebe ausführt, das Vertrauen seiner Frau gewinnt. Und so arbeiten beide Hand in Hand, jeder mit seinen Aufgaben und Begabungen. Jeder kann sich auf den anderen verlassen, weil beide in den Ordnungen Gottes als eine Einheit leben. Was für ein Segen!

SPRÜCHE 31,11-12:

Das Herz ihres Mannes vertraut auf sie, und an Ausbeute wird es ihm nicht fehlen. Sie erweist ihm Gutes und nichts Böses alle Tage ihres Lebens.

Die Schönheit der Unterordnung

Ein paar Details fehlen uns noch, bevor wir unser Ziel, ein möglichst komplettes biblisches Bild zu diesem Thema zu zeichnen, erreicht haben. Diese wichtigen Details über die Unterordnung finden wir in Epheser 5,22-24 und 1. Petrus 3,1-2.

EPHESER 5,22-24:

Ihr Frauen, ordnet euch euren eigenen Männern unter, als dem Herrn. Denn der Mann ist das Haupt der Frau,

wie auch der Christus das Haupt der Versammlung ist [...] Aber wie die Versammlung dem Christus unterworfen ist, so auch die Frauen den Männern in allem.

Unterordnung (griech. = *hypotasso*) setzt sich aus *hypo* (= unten) und *tasso* (= anordnen) zusammen und bedeutet demnach »unten anordnen«. ⁹ Da diese Anweisung immer an die Frau geht, ist klar, dass Unterordnung etwas ist, was aktiv von uns Frauen getan werden muss. Die Bedeutung des Wortes macht deutlich, dass es nicht die Aufgabe des Mannes ist, dafür zu sorgen, dass sich seine Frau ihm unterordnet, nirgends in der Bibel wird er dazu aufgefordert.

Dieser griechische Ausdruck *hypotasso* wird immer nur in Bezug zu einem Gegenüber als Autoritätsperson verwendet, im Fall der Ehe ist das der Ehemann. Wir finden in der Bibel keinen einzigen Befehl, dass der Mann sich der Frau unterordnen soll oder dass Unterordnung innerhalb der Ehe gegenseitig sein sollte. ¹⁰ Wir finden wohl, dass Liebe, Verzicht und Aufopferung von beiden – Mann und Frau – gefordert wird, indem man den anderen höher achten soll als sich selbst (vgl. 1Kor 7,3-5; 1Kor 13,4). Auch die Ermahnung, sich einander unterzuordnen (vgl. Eph 5,21) bezieht sich auf die Gemeinde und wird von Paulus in Philipper 2,3 detailliert erklärt. Doch diese Aufforderung löst Gottes Idee für die Leiter-Struktur innerhalb der Ehe nicht auf. Paulus betont es genau darum in Epheser 5 explizit, weil der Ehemann die Leitperson innerhalb der Ehe bleibt und die Frau ihm untergeordnet ist.

Unterordnen. Nicht nur ab und zu oder nur in gewissen Bereichen. Sondern in *allen* Dingen, so wie es am Ende von Epheser 5,24 steht. Das ist ein wichtiges Wort, das wir gerne überlesen, weil es uns zu absolut klingt. Wie oben schon erklärt, heißt das nicht, dass wir Frauen bei jeder Kleinigkeit und jedem Detail um die Erlaub-

⁹ Vgl. Strong's G5293 auf CSV-Bibel: <https://www.csv-bibel.de/strongs/g5293> (abgerufen am 02.09.25).

¹⁰ Vgl. Strauch: *Gleichwertig aber nicht gleichartig*, S. 73.

nis und den Rat unseres Ehemanns fragen müssen. Doch wir sollten die Entscheidungen in unserem Alltag *immer* im Sinne unseres Ehemanns treffen und nichts tun, was ihm schadet, ihn nicht ehrt oder gegen seinen Willen ist. Somit ordnen wir uns »in allen Dingen« unter.

Die zweite Bibelstelle hat uns dazu Einiges zu sagen:

1. PETRUS 3,1-2:

Ebenso ihr Frauen, ordnet euch euren eigenen Männern unter, damit, wenn auch einige dem Wort nicht gehorchen, sie durch den Wandel der Frauen ohne Wort gewonnen werden mögen, indem sie euren in Furcht reinen Wandel angeschaut haben ...

Auffallend ist hier, dass Petrus gleich zu Beginn betont, dass wir Frauen uns unseren *eigenen* Männern unterordnen sollen. Nie sollte eine Frau sich entgegen ihrem Mann einem anderen Mann unterordnen. Ab dem Moment, wo die Frau verheiratet ist, ist einzig und allein ihr eigener Ehemann ihr Haupt.

Petrus gibt uns in diesen Versen auch eine Antwort auf eine Frage, die viele Frauen im Zusammenhang mit der Unterordnung beschäftigt. Nämlich die Frage, ob man sich jedem Ehemann unterordnen muss. Was ist in meinem Fall? Was ist mit dem Ehemann, der die Familie kaum leitet oder seine Vaterrolle nicht ernst nimmt? Was ist mit dem Ehemann, der finanzielle Fehlentscheidungen trifft? Was ist mit dem ungläubigen Ehemann? Das sind keine einfachen Situationen und es ist nur verständlich, dass betroffene Frauen sich solche Fragen stellen.

Petrus gibt uns hier eine deutliche Antwort. Er sagt, dass die Frau sich sogar dem Ehemann unterordnen soll, der dem Wort Gottes nicht gehorcht, der also nicht gläubig ist. Die Erklärung, warum wir uns auch so einem Mann in aller Stille unterordnen sollen, fügt der

Apostel gleich an. Nämlich, damit er allein durch den Wandel seiner Frau für Gott gewonnen wird. Gerade, wenn ein Mann nicht an Gott glaubt, werden belehrende und kritisierende Worte sein Herz eher verschließen. Doch das stille Vorleben seiner Frau, ihr Gehorsam Gott und seinem Wort gegenüber, zeigen dem Mann den christlichen Glauben und Gottes verändernde Gnade viel besser, als Worte es je könnten.

Wenn das Vorleben in Unterordnung schon etwas in einem ungläubigen Ehemann bewirkt, wie viel mehr bewirkt es dann in einem gläubigen Ehemann, der grundsätzlich dem Wort Gottes gehorchen möchte! Auch sein Gewissen kann durch die Unterordnung seiner Frau angesprochen werden und ihn ohne ein Wort auf sein Fehlverhalten aufmerksam machen und Veränderung bewirken. Glauben wir auch in diesem Punkt dem Wort Gottes? Dass nämlich unsere Unterordnung und Anerkennung der Leiterrolle unseres Ehemanns tatsächlich Veränderung bewirken kann?

Wir Frauen sind doch häufig sehr auf die Fehler und Makel unserer Ehemänner fokussiert und wollen diese korrigieren. Doch stattdessen weist uns die Stelle in 1. Petrus dazu an, uns auf unseren eigenen Auftrag zu konzentrieren. Vielleicht wünschen wir uns, unser Ehemann sollte mehr im Haushalt helfen. Statt ihm das in nörgelndem Ton immer wieder vorzuwerfen, könnten wir ihm eine Freude machen, indem wir für ein aufgeräumtes Zuhause sorgen, wenn er von der Arbeit nach Hause kommt. Mit solchen stillen Taten der Liebe kann Gott in unseren Ehemännern eine grundlegende Veränderung, Umkehr und Buße von ihrem Fehlverhalten bewirken.

An dieser Stelle muss ich noch ergänzen, dass eine Frau auch die Verantwortung hat, ihren Mann auf sündhaftes Verhalten aufmerksam zu machen – allerdings in Liebe und zu einem geeigneten Zeitpunkt. Sich unterzuordnen, bedeutet nicht, seine Augen vor Sünde zu verschließen. Zudem endet die Unterordnung, wenn ein Mann von seiner Frau verlangt, gegen Gott zu sündigen. Auch wäre es falsch, zu denken, dass eine Frau ihrem Mann in jeder Situation hilflos ausgeliefert sei. Es gibt Ehe- und Familiensituationen, in der die Frau sich und ihre Kinder schützen muss. Riskiert sie für sich und

ihre Kinder deutlichen Schaden, wie bei Gewalt oder Missbrauch, dann sollte sie – am besten zusammen mit ihrem Ehemann – unbedingt Hilfe in ihrer Gemeinde suchen. Oder, wenn das nicht möglich ist, bei einem erfahrenen biblischen Seelsorger.

Bei den allermeisten von uns sind aber nicht die Fehler unseres Ehemanns das größte Problem, sondern unser Eigenwille und unsere Ich-Bezogenheit. Wie häufig haben wir unseren Ehemann schon herumkommandiert! Wir haben »auf die Tränendrüsen gedrückt«, um das zu bekommen, was wir unbedingt wollten. Oder wir haben Geld ausgegeben, obwohl wir genau wussten, dass unser Ehemann nicht damit einverstanden gewesen wäre. Oder wir haben etwas getan, obwohl uns klar war, dass er es nicht mag. Vielleicht haben wir auch etwas nicht getan, von dem wir aber genau wussten, dass unser Mann es sehr schätzen würde. Oder wir haben in seinem Beisein einfach selbst entschieden oder seine Entscheidung vor den Kindern infrage gestellt. Wir alle haben schon mehrmals darin versagt, uns unterzuordnen und sind deshalb auf Gnade und Vergebung angewiesen.

Eine Frau, die Gott liebt, sein Kind ist und ihm nachfolgen möchte, entscheidet sich immer und immer wieder dafür, Gott gehorsam zu sein. Dabei ist ihr Gehorsam nicht abhängig von ihren Gefühlen, Erfahrungen, Umständen oder dem Verhalten ihres Ehemanns.

Ein Vorbild aus dem Alten Testament

Petrus beschreibt in den nächsten Versen so eine Frau. Er sagt, dass wahre Schönheit unvergänglich ist und von einer Frau besessen wird, die sich mit Sanftheit, zurückhaltenden Worten und Unterordnung schmückt. Ihre Schönheit liegt nicht in ihrem Äußeren, sondern in ihrem Charakter und ihrem Verhalten. Auch, wenn wir das selbst vielleicht nicht unbedingt merken, wird so ein Verhalten auf

jeden Fall auffallen! Es ist viel schöner als eine moderne Frisur, teurer Schmuck, eine perfekte Figur oder der neuste Kleidungstrend.

1. PETRUS 3,3-6:

... deren Schmuck nicht der äußere sei durch Flechten der Haare und Umhängen von Goldschmuck oder Anziehen von Kleidern, sondern der verborgene Mensch des Herzens in dem unvergänglichen Schmuck des sanften und stillen Geistes, der vor Gott sehr kostbar ist.

Denn so schmückten sich einst auch die heiligen Frauen, die ihre Hoffnung auf Gott setzten und sich ihren eigenen Männern unterordneten: wie Sara dem Abraham gehorchte und ihn Herr nannte, deren Kinder ihr geworden seid, wenn ihr Gutes tut und keinerlei Schrecken fürchtet.

Sara, die Frau Abrahams, wird uns hier als Vorbild für Unterordnung, innere Schönheit und Glauben genannt. Sara? War sie nicht die Frau, die ihren Mann dazu überredete, mit ihrer Nebenfrau Hagar ein Kind zu zeugen und die so das Thema Nachkommenschaft selbst in die Hand nahm? War nicht Sara diejenige, die aus Unglauben lachte, als sie hörte, dass sie in ihrem hohen Alter ein Baby gebären sollte? Ja, das stimmt und Du kannst diese Geschichten in 1. Mose 16-21 nachlesen. Sara war eine fehlerhafte Frau wie wir. Trotzdem wird sie uns in Hebräer 11,11 bei den Glaubenshelden (wie manche sie nennen) aufgeführt. Ist das nicht ermutigend?

HEBRÄER 11,11:

Durch Glauben empfing auch selbst Sara Kraft, einen Samen zu gründen, und zwar über die geeignete Zeit des Alters hinaus, weil sie den für treu erachtete, der die Verheißung gegeben hatte.

Gott erzog und veränderte Saras Herz. Sara lernte über die Jahre, den Verheißungen Gottes zu glauben und ganz auf ihn zu hoffen. Auch wir Frauen heute besitzen Gottes Verheißungen und dürfen unsere Hoffnung auf ihn setzen. Und genau diese Hoffnung in Gott ist es, die es uns ermöglicht, uns unseren Männern unterzuordnen. Es ist nicht unser perfekter Ehemann, der nie Fehlentscheidungen trifft, sich nie falsch verhält oder nie egoistisch handelt. Es ist nicht so, dass wir uns immer auf ihn verlassen können und uns deshalb Unterordnung leichtfallen würde. Nein, wir können uns unterordnen, weil unser Vertrauen auf unseren souveränen Gott gerichtet ist, von dem wir wissen, dass er alles, was in unserem Leben ist und passiert, zu unserem Besten gebraucht.

RÖMER 8,28:

Wir wissen aber, dass denen, die Gott lieben, alle Dinge zum Guten mitwirken, denen, die nach Vorsatz berufen sind.

Unser Drang, zu kontrollieren, selbst entscheiden zu wollen sowie unsere Angst, unsere Ehemänner könnten falsche Entscheidungen treffen, lösen sich in Luft auf, wenn wir anerkennen, dass auch unser Ehemann und die Entscheidungen, die er trifft (ob gut oder schlecht) etwas sind, was Gott in unserem Leben zulässt und zu unserem Besten gebraucht.

Vielleicht war Unterordnung für Dich immer etwas Abstraktes und nicht wirklich Alltägliches. Etwas, was Dir sowieso nicht gelingt. Oder etwas, was Du vielleicht zur heutigen Zeit gar nicht mehr als notwendig angesehen hast. Vielleicht lebst Du auch in einer Art von Ehe, die Dir Unterordnung nicht gerade leicht macht. Doch wenn Du ein Kind Gottes bist, dann möchtest Du Gott auch in diesem Bereich gehorsam sein und Dich Deinem Ehemann unterordnen, so wie die Bibel uns Frauen anweist.

Dich unterzuordnen wird Dir je nach Situation nicht immer leichtfallen, doch Du darfst wissen, dass Gott an Dir arbeitet, so wie er es an Sara getan hat. Deine Umstände, Dein Ehemann und seine Schwächen sind nicht die entscheidenden Faktoren, ob Dir Unterordnung gelingt oder nicht. Gott ist es, der durch die Errettung in Dir ist und Dich durch seinen Geist befähigt, ihm gehorsam zu sein, auch in diesem Punkt. Denk daran: Gott versucht Dich nie über Dein Vermögen. Gottes Gnade hat Dich befreit von der Macht der Sünde und Dich zum Gehorsam befähigt.

RÖMER 6,17:

Gott aber sei Dank, dass ihr Sklaven der Sünde wart, aber von Herzen gehorsam geworden seid dem Bild der Lehre, dem ihr übergeben worden seid!

1. PETRUS 1,14 (SCH2000):

Als gehorsame Kinder passt euch nicht den Begierden an, denen ihr früher in eurer Unwissenheit dienetet ...

Es liegt ein gewaltiger Segen darin, wenn wir uns als Frauen unterordnen. Der Frau, die sich unterordnet, wird es besser gehen als der Frau, die auf Selbstbestimmtheit und selbstgewählte Freiheiten pocht. Die Frau, die sich unterordnet, darf wissen, dass sie unter dem Segen und Willen Gottes lebt. Ihr Leben ist geordnet und sie kann mit Zuversicht und Ruhe in die Zukunft blicken, weil sie nicht sich selbst oder ihrem Ehemann vertraut, sondern Gott. Sie ist auf keinen Fall schwach, denn ihre Schönheit, die von ihrer selbstbeherrschten und zurückhaltenden Art kommt, zeugt von innerer Stärke. Eine Frau mit solch einem inneren Schmuck wird sicherlich gesehen und gelobt werden!

SPRÜCHE 31,25-30:

Macht und Hoheit sind ihr Gewand, und so lacht sie des künftigen Tages. [...] Die Anmut ist Trug, und die Schönheit Eitelkeit; eine Frau, die den HERRN fürchtet, sie wird gepriesen werden.

Kommen wir noch einmal zu unserem Vers aus Titus 2,5 zurück. Diese wichtigen Anweisungen für uns Frauen schließen mit einer ganz wichtigen Bemerkung.

TITUS 2,5:

[...] den eigenen Männern untergeordnet zu sein, damit das Wort Gottes nicht verlästert werde.

Ob wir Frauen die biblischen Anweisungen für unseren Alltag als Mutter und Ehefrau befolgen, wird von unserem Umfeld gesehen. Es wird von unseren Ehemännern, Kindern, Eltern, Freunden, Verwandten und Nachbarn wahrgenommen, ob wir nach Gottes Willen leben. Wenn unser Umfeld unseren Glauben an Gott nicht auch in diesen alltäglichen Dingen ausgelebt sieht, wäre das eine Verlästerung des Wortes Gottes und kein gutes Zeugnis. Eine Frau hingegen, die nach Gottes Willen lebt, ihre von Gott bestimmte Rolle einnimmt und die für sie vorgesehenen Aufgaben fröhlich ausführt, lebt zu Gottes Ehre und ist ein unglaubliches Zeugnis und ein Segen für ihr ganzes Umfeld. Unterschätzen wir unsere Aufgaben als Mutter, Ehefrau und Hausfrau nicht, denn auch wenn die Welt die biblischen Anweisungen für uns Frauen nicht kennt oder diese als überholt, wertlos und unbedeutend abstempelt, wird unser Zeugnis etwas anderes reden. Es wird gesehen und es wird einen wunderbaren Gott der Gnade bezeugen!

Ich will Dich ermutigen, im Vertrauen auf Gott und seine Gnade, ihn an Deinem Herz arbeiten zu lassen. Nimm Deine von Gott vorgesehenen Aufgaben ernst und sei Deinem Mann eine gute Hilfe. Eine Hilfe, indem Du Dich Deinem Mann mit Freuden unterordnest und ihn eure Familie leiten lässt.

Fragen

ZUM VERTIEFEN:

1. Würdest Du sagen, dass Du das Thema Unterordnung bislang richtig verstanden hast? Wenn nicht, was war falsch an Deiner bisherigen Vorstellung von Unterordnung?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Lies 1. Mose 2,18-23 und Titus 2,4-5. Was sind die Aufgaben, die Gott uns Frauen gegeben hat? Liste alle Aufgaben auf und hinterfrage ernsthaft, ob Dein Tagesablauf damit übereinstimmt. Verfolgst Du häufig Deine eigenen Pläne oder Ziele?

.....

.....

.....

.....
.....
.....

3. Deine Hauptaufgabe ist es, Deinem Ehemann zu helfen, dass er eure Familie gut leiten und andere Aufgaben, (z. B. für die Familie finanziell zu sorgen und in der Gemeinde zu dienen) gut ausführen kann. Frag Deinen Ehemann, wie Du ihn dabei konkret unterstützen und entlasten kannst.

4. Bitte Gott um Vergebung für die Momente, in denen Du versagt hast, Dich Deinem Ehemann unterzuordnen und ihm die notwendige Unterstützung zu sein. Erinnerung dich dabei an Gottes Gnade, die wie Sara auch Dich verändern möchte (vgl. 1Petr 3,3-6).

5. Schreibe möglichst konkrete Anliegen auf, in welchen Bereichen Du Gottes Hilfe in der Unterordnung brauchst. Bete diese Woche täglich für Deinen Ehemann (die Liste dazu befindet sich in Kapitel 2).

.....
.....
.....
.....
.....
.....



Eine liebende Mutter, die ihre Kinder erzieht

TITUS 2,4-5:

*... damit sie die jungen Frauen unterweisen,
[...] ihre Kinder zu lieben ...*

Hast Du Dir schon einmal überlegt, was das bedeutet? Wir nicken schnell, denn natürlich lieben alle Mütter ihre Kinder! Doch was beinhaltet diese Liebe genau und wie äußert sie sich im Alltag?

Wenn wir uns in dieser Welt umschaun, dann sehen wir alle möglichen Arten, wie Eltern ihre Kinder lieben. Die einen geben ihnen so viele Freiheiten wie möglich, erfüllen ihnen jeden Wunsch, fördern sie mit Hobbys und passen Tag und Nacht dem Nachwuchs an. Andere wollen ihre Kinder möglichst selbstbestimmt, bedürfnisorientiert, antiautoritär und auf Augenhöhe aufziehen und sind sehr um ein freundschaftliches Verhältnis zu ihren »kleinen Engeln« bemüht. Wieder andere sind streng, achten auf gute Manieren und Benehmen, verlangen hervorragende Schulnoten und bemühen sich mit viel Disziplin um eine gute berufliche Zukunft ihrer Sprösslinge.

Was davon ist nun die »richtige« Art und Weise, sein Kind zu lieben? Bist Du verwirrt? Verständlich, denn je nachdem, wo wir hinflicken, sehen wir ganz unterschiedliche Ideale, Vorstellungen und

Ideen. Sogar Experten, die ganze Bücher, Ratgeber und Lehrpläne geschrieben haben, haben unterschiedliche Meinungen zu diesem Thema. Jeder glaubt, seine Expertise und Forschungen seien die Richtigen. Wenn wir die Erziehungsmodelle und -Ideale der letzten hundert Jahre zurückverfolgen, stellen wir fest, dass Experten und die Gesellschaft sich alle paar Jahre umentschieden haben, was das Beste für Heranwachsende ist. Das allein zeigt schon, dass sie nicht richtig liegen können, oder?

Wie wir unsere Kinder lieben sollen, darüber kursieren die unterschiedlichsten Vorstellungen, auch unter Christen. Erziehung ist wirklich kein einfaches Thema und viele Eltern lassen sich durch Bücher, Methoden und Modelle angeblicher Experten beraten. Sie vergessen jedoch, die allerwichtigste Frage zu stellen: Was ist Gottes Vorstellung davon, wie wir unsere Kinder lieben und aufziehen sollen?

Wenn wir das beantworten wollen, dann dürfen wir diesen Auftrag nicht beliebig nach eigenem Gutdünken mit Bedeutung füllen. Wir müssen den wahren Experten fragen! Wer weiß am besten, wie eine Uhr funktioniert? Es ist der Uhrmacher selbst, weil er dieses komplexe Werk geschaffen hat! Bei unseren Kindern ist das Gott höchstpersönlich!

PSALM 139,13-14 a (SCH2000):

*Denn du hast meine Nieren gebildet;
du hast mich gewoben im Schoß meiner Mutter.
Ich danke dir dafür, dass ich erstaunlich
und wunderbar gemacht bin ...*

Wir gehen häufig zum falschen Uhrmacher und holen uns Rat schläge und Vorstellungen von sogenannten Experten, die gar nicht verstehen können, was sie vor sich haben. Das ist nicht einfach nur meine Meinung, das wird in der Bibel ganz deutlich gesagt:

PREDIGER 8,17 (SCH2000):

*... da sah ich an dem ganzen Werk Gottes,
dass der Mensch das Werk nicht ergründen kann,
[...] obwohl der Mensch sich Mühe gibt,
es zu erforschen, so kann er es nicht ergründen;
und wenn auch der Weise behauptet, er verstehe es,
so kann er es dennoch nicht ergründen.*

JEREMIA 17,9-10:

*Arglistig ist das Herz, mehr als alles,
und verdorben ist es; wer mag es kennen?
Ich, der HERR, erforsche das Herz und prüfe die
Nieren, und zwar um einem jeden zu geben nach
seinen Wegen, nach der Frucht seiner Handlungen.*

Wie können wir uns als gläubige Eltern unkritisch bei Psychologen und Erziehungsexperten, die vorgeben zu verstehen, wie der Mensch funktioniert, Rat in Erziehungsfragen holen? Vor allem, wenn es solche sind, die nicht einmal an Gott glauben? Gott ist ein gütiger Gott und er hat uns unsere Kinder nicht anvertraut, um uns dann hilflos mit dieser Aufgabe zurückzulassen. In seinem Wort gibt er uns Prinzipien an die Hand, die uns helfen, zu verstehen, wie Menschen geschaffen sind und wie wir sie am besten lieben können. Die Bibel selbst ist die beste Richtschnur, die es gibt – übrigens nicht nur für Eltern, sondern auch für Kinder!

2. TIMOTHEUS 3,16:

*Alle Schrift ist von Gott eingegeben und nützlich
zur Lehre, zur Überführung, zur Zurechtweisung,
zur Unterweisung in der Gerechtigkeit ...*

Unsere Kinder zu lieben, heißt, Gottes Auftrag an uns Eltern zu kennen

Die Frage, die wir uns als Eltern zuallererst stellen sollten, lautet: Wozu hat uns Gott Nachkommen geschenkt und wofür sollen wir sie erziehen? Diese Fragen definieren ein Ziel. Die Zielfrage ist sehr wichtig, denn sie bestimmt die Art und Weise, wie wir unsere Kinder großziehen und wie wir sie lieben. Was ist Dein Ziel mit Deinen Kindern? Weißt Du, ob dieses Ziel mit dem Ziel Gottes für sie übereinstimmt? Mach Dir doch kurz Gedanken darüber, bevor Du weiterliest.

Als die erste Frau auf dieser Welt ihr erstes Kind gebar, sagte sie Folgendes:

1. MOSE 4,1b:

Ich habe einen Mann erworben mit dem HERRN.

Eva war sofort klar, dass ihr Baby von Gott geschaffen worden war (vgl. auch Jes 49,5a). Froh und dankbar staunte sie darüber. Auch folgender Vers aus einem Psalm Salomos sagt aus, dass es Gott ist, der uns unsere Kinder geschenkt hat:

PSALM 127,3:

*Siehe, ein Erbteil des HERRN sind Söhne,
eine Belohnung die Leibesfrucht ...*

Somit gehören sie nicht uns, sondern Gott. Er ist ihr Schöpfer und hat sie uns anvertraut. Dass unsere Kinder in erster Linie Gott gehö-

ren, ist eine Tatsache, die von uns verlangt, nicht unsere Vorstellung, sondern Gottes Willen für sie zu suchen!

In Sprüche 22,6 gibt uns Gott einen ganz klaren Auftrag:

SPRÜCHE 22,6 (SCH2000):

*Gewöhne den Knaben an den Weg, den er gehen soll,
so wird er nicht davon weichen, wenn er alt wird!*

Wir sollen unsere Kinder also an einen bestimmten Weg gewöhnen und ihnen ein bestimmtes Verhalten »antrainieren«, wie dieses Wort auch übersetzt werden kann. Es gibt nur einen richtigen Weg und das ist der Wille Gottes. Seine Bestimmung für unsere Kinder ist, dass wir ihnen seinen Willen schon von klein auf weitergeben. Wir Eltern sind in gewisser Weise Stellvertreter Gottes, die den Auftrag haben, diese kleinen Menschen nach seinem Willen großzuziehen. Dieses Ziel finden wir auch in 5. Mose 6,4-7 formuliert:

*Höre Israel, der HERR ist unser Gott, der HERR allein!
Und du sollst den HERRN, deinen Gott, lieben mit deinem
ganzen Herzen und mit deiner ganzen Seele und mit deiner
ganzen Kraft. Und diese Worte, die ich dir heute gebiete,
sollst du auf dem Herzen tragen, und du sollst sie
deinen Kindern einschärfen und davon reden,
wenn du in deinem Haus sitzt oder auf dem Weg gehst,
wenn du dich niederlegst und wenn du aufstehst ...*

Unsere Kinder zu lieben, heißt also in erster Linie, sie so zu prägen und zu erziehen, dass sie Gott lieben lernen. So führen wir als Eltern den Auftrag aus, den Gott uns gegeben hat.

Frage Dich ehrlich: Stimmen Deine Ziele und Vorstellungen für die Zukunft Deiner Kinder mit Gottes Auftrag und Vorstellung

überein? Oder hast Du ein anderes Ziel für sie? Viele Eltern haben für ihren Nachwuchs verständliche Ziele wie zum Beispiel gutes Benehmen, Gehorsam, eine solide Ausbildung und Erfolg im Beruf. Die Kinder sollen spannende Hobbys haben, sportlich sein und ein Instrument beherrschen. Man wünscht sich für sie ein gutes Leben, in dem sie sich verwirklichen können. Das alles sind keine schlechten und teils auch notwendige und sinnvolle Ziele. Auch wir haben uns als Ehepaar einige dieser Ziele für unsere Kinder gesetzt. Doch diese Dinge sollten für uns nicht das Wichtigste sein, sondern müssen dem Hauptziel – dass sie Gott mehr lieben als alles andere – untergeordnet bleiben.

Wenn zum Beispiel Gehorsam das Hauptziel von Eltern ist, dann versuchen sie mit allen möglichen Mitteln, ihr Kind zum Gehorsam zu bringen. Doch sie verpassen dabei, sein Herz anzuleiten und korrigieren nur das Verhalten. Von der Bibel her wissen wir aber, dass Veränderung im Herzen beginnt. Gehorsame Kinder sind ein notwendiges und gutes Ziel! Doch Gehorsam sollte das Resultat des Hauptziels sein, nämlich ein Herz, das Gott liebt, und darum gehorsam ist – Gott und den Eltern gegenüber. Folgender Bibelvers bestätigt das:

HESEKIEL 36,26-27:

Und ich werde euch ein neues Herz geben und einen neuen Geist in euer Inneres geben; und ich werde das steinerne Herz aus eurem Fleisch wegnehmen und euch ein fleischernes Herz geben. Und ich werde meinen Geist in euer Inneres geben; und ich werde bewirken, dass ihr in meinen Satzungen wandelt und meine Rechte bewahrt und tut.

Ein anderes Beispiel wäre, Kinder unbedingt zum Erfolg führen zu wollen, ihnen dafür alle möglichen Mittel und Ressourcen zur Verfügung zu stellen und sie mit aller Kraft zu fördern. Erfolg im Leben ist kein schlechtes Ziel, doch es darf nicht das Hauptziel sein. Wenn

gute Schulnoten und Leistungen im Hobby mehr gelobt und beachtet werden als zum Beispiel Nächstenliebe, dann vermitteln wir unseren Kindern etwas Falsches. Solche Menschen werden später mehr Energie in ihre Karriere stecken als in die Gemeinde oder ihre Mitmenschen. Heißt das, dass Christen im Berufsleben nicht erfolgreich sein können? Keineswegs! Sie können sogar sehr erfolgreich sein, aber nicht, weil dieser Erfolg das oberste Ziel war, sondern weil Gott ihre zuverlässige und fleißige Arbeit gesegnet hat und sie dank ihrer Nächstenliebe zu guten Mitarbeitern oder Vorgesetzten wurden.

5. MOSE 30,6-9a:

Und der HERR, dein Gott, wird dein Herz und das Herz deiner Nachkommen beschneiden, damit du den HERRN, deinen Gott, liebst mit deinem ganzen Herzen und mit deiner ganzen Seele, damit du am Leben bleibst. [...] Und der HERR, dein Gott, wird dir Überfluss geben bei allem Werk deiner Hand ...

Ein Herz, das Gott von ganzem Herzen liebt, ist ein Herz, das von Gott verändert wurde. Gott möchte uns Eltern bei diesem Prozess der Herzensveränderung gebrauchen. Wenn wir uns in sein Wort vertiefen, stellen wir fest, dass unsere Kinder zu lieben verschiedene Aspekte beinhaltet, aber immer das eine Ziel verfolgt: Gott will das Herz unserer Kinder so verändern, dass sie ihn mehr und mehr lieben und ein Leben nach seinem Willen führen.

Unser himmlischer Vater tut dasselbe mit uns Erwachsenen. Er erzieht und formt liebevoll unsere Herzen – häufig sogar, während wir unsere eigenen Kinder erziehen! In der Bibel werden wir aufgefordert, Gott als unser Vorbild zu nehmen. Darum liegt es auf der Hand, dass wir von ihm lernen, wie wir unsere Kinder lieben sollen.

EPHESER 5,1:

Seid nun Nachahmer Gottes, als geliebte Kinder ...

Drei Punkte, in denen Gott uns in seiner Erziehung ein Vorbild ist, sind mir wichtig geworden:

1. UNSERE KINDER ZU LIEBEN, HEISST, FÜR SIE ZU SORGEN, WIE GOTT FÜR UNS SORGT

1. JOHANNES 3,1:

*Seht, welch eine Liebe uns der Vater gegeben hat,
dass wir Kinder Gottes heißen sollen!*

Gott ist Liebe (1Joh 4,16). Als Errettete sind wir Gottes Kinder und er ist unser Vater (vgl. 2Kor 6,18). Die Liebe in Person, der Schöpfer unserer Babys und ein Vater, der ohne Sünde ist: Einen besseren Experten und Vorbild zu diesem Thema könnten wir also nicht finden!

Unser Vater im Himmel sorgt für uns. In seiner fürsorglichen Liebe gibt er uns alles, was wir brauchen – und häufig sogar noch mehr! Und so sollten auch wir unsere Kinder lieben, indem wir für sie sorgen. Das tun wir in dem Wissen, dass wir dabei Gottes Hilfe brauchen. Wir könnten nicht für unsere Familie sorgen, wenn nicht Gott gleichzeitig für uns sorgen würde. Es gibt drei Bereiche, in denen Gott uns versorgt und in denen auch wir für unsere Kinder sorgen sollen:

PHYSISCHES WOHL

MATTHÄUS 6,26:

*Seht hin auf die Vögel des Himmels, dass sie nicht säen
noch ernten noch in Scheunen sammeln,
und euer himmlischer Vater ernährt sie doch.
Seid ihr nicht viel vorzüglicher als sie?*

Ohne Frage sollen wir Eltern unseren Kindern das geben, was sie benötigen. Bibelstellen wie Titus 2,4-5 und Sprüche 31 zeigen deutlich, dass es vor allem die Aufgabe von uns Müttern ist, für das leibliche Wohl (Essen, Schlaf, Kleidung, Pflege, Gesundheit und so weiter) unserer Kinder zu sorgen.

MATTHÄUS 7,11:

*Wenn nun ihr, die ihr böse seid, euren Kindern gute Gaben
zu geben wisst, wie viel mehr wird euer Vater,
der in den Himmeln ist, denen Gutes geben, die ihn bitten!*

JESAJA 49,15:

*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.*

Ein Ausdruck unserer Liebe zu unseren Kindern ist, dass wir für ihr körperliches Wohl sorgen. Doch gut für ihre Bedürfnisse besorgt zu sein, heißt nicht, dass wir ihnen immer alles geben können, was sie verlangen. Genauso wie Gott uns nicht immer alles gibt, was wir uns wünschen, weil er in seiner Weisheit besser weiß, was gut für uns

ist. Manchmal wollen unsere Kinder etwas unbedingt haben, können jedoch die Langzeitfolgen ihrer Wünsche noch nicht abschätzen. Anders ist das bei uns Eltern. Wir wissen genau, dass manches, was die Kinder haben wollen, ihnen nur schaden und ihr Herz auf etwas Falsches richten würde. Darum ist ein Nein manchmal nötig – zum Wohl unserer Kinder und aus Liebe zu ihnen, auch wenn sie das nicht immer verstehen werden.

PSYCHISCHES WOHL

JESAJA 66,13 (LUT2017):

Ich will euch trösten, wie einen seine Mutter tröstet ...

Durch die ganze Bibel hindurch finden wir immer wieder Trost (vgl. Ps 23,4), Ermutigung (vgl. Mt 14,27), Aussagen über Gottes Liebe zu uns (vgl. 1Joh 3,1), Zusagen, wie zum Beispiel dass Gott uns nicht verlässt (vgl. 1Mo 28,15) oder die Aufforderung, dass wir zu ihm kommen sollen (vgl. Mt 11,28). Genauso sollen auch wir für unsere Kinder sorgen. Sie ermutigen, wenn sie niedergeschlagen sind, sie trösten, wenn sie traurig sind, und ihnen Mitleid zeigen. Und ganz wichtig: Wir sollen ihnen unsere Liebe immer wieder mit Worten, aber auch Gesten zeigen und ihnen Sicherheit bieten, indem wir zuverlässig für sie da sind. Ungeduldige, wütende und ablehnende Reaktionen einem Kind gegenüber sind kein Zeichen der Liebe, sondern immer in egoistischen Wünschen und Zielen verwurzelt. Nie darf ein Kind mit Liebesentzug bestraft werden, denn auch Gott tut das niemals mit uns!

Physisches und psychisches Wohl stehen nahe beieinander. Häufig beeinflusst das psychische Wohl, wie es uns körperlich geht oder umgekehrt. Bei Kindern ist es darum wichtig, dass sie von uns Müttern (und auch Vätern) körperliche Nähe bekommen. Sie müssen spüren und hören, dass wir sie lieben! Ich versuche darum

bewusst, jeden Tag für jedes meiner Kinder Zeit für körperliche Nähe zu haben. Liebkosungen gehören bei uns zum Alltagsprogramm und die Worte *Ich liebe dich* hören sie täglich von mir. Egal, wie hektisch es ist oder wie fest Dich der Alltag im Griff hat: Nimm Dir täglich Zeit, Deine Kinder in die Arme zu nehmen und ihnen zu sagen, dass Du sie liebst!

GEISTLICHES WOHL

JOHANNES 3,16:

Denn so sehr hat Gott die Welt geliebt, dass er seinen eingeborenen Sohn gab, damit jeder, der an ihn glaubt, nicht verlorenght, sondern ewiges Leben hat.

Weißt Du, was Gottes größter Liebesbeweis für uns Menschen ist? Er schickte seinen Sohn Jesus Christus auf diese Erde, damit dieser am Kreuz wegen unserer Sünden für uns starb und wir ewiges Leben bekommen. Die allerbeste Fürsorge kann nur Gott uns geben. Das tut er, indem er uns, wenn wir an ihn glauben, ewiges Leben und Gemeinschaft mit ihm schenkt. Damit löst er unser allergrößtes Problem, nämlich das Problem unserer Sündhaftigkeit, die uns, ohne die Erlösung durch Jesus, auf ewig von Gott trennen würde. Nur ihm ist es möglich, für unser geistliches Wohl zu sorgen.

Wenn Du diese Fürsorge Gottes selbst in Anspruch genommen hast, dann haben Deine Kinder das große Vorrecht, in einem Elternhaus aufzuwachsen, in dem sie einen Gott kennenlernen, der auch für ihr geistliches Wohl sorgen kann. Als gläubige Mütter ist die Vorstellung, dass eines unserer Kinder nicht die Ewigkeit bei Gott verbringen könnte, schier unerträglich. Ich bin sicher, wir alle wünschen uns mehr als alles andere, dass unsere Lieben errettet werden! Trotzdem verpassen es viele Eltern, ihnen regelmäßig vom Evangelium zu erzählen.

Jemand hat einmal gesagt, dass unser größtes und wichtigstes Missionsfeld unsere Kinder sind. Also, liebe Mutter: Verpasse es nicht, ihnen täglich vom Evangelium und von Gottes großer Liebe weiterzuerzählen und für ihre Errettung zu beten! Sündhaftes Verhalten unserer Kleinen ist schmerzhaft. Doch sieh diese Situationen als eine willkommene Möglichkeit an, Deinem Kind sein sündiges Herz aufzuzeigen und ihm im Anschluss die erleichternde Nachricht von Jesus und seiner Vergebung weiterzugeben.

Gott wird in der Bibel wiederholt als Hirte bezeichnet (z.B. in Psalm 23 oder Jesaja 40,11). Dieses Bild drückt sowohl Liebe als auch Autorität aus. Auch wir Eltern sind wie Hirten für unsere Kinder, indem wir in Liebe sowohl für ihr physisches als auch ihr psychisches Wohl sorgen. Aber wir sollten auch und vor allem um ihr geistliches Wohl besorgt sein und ihnen immer wieder von Gottes Gnade weitererzählen. Zugleich sind wir Autoritätspersonen, die bei aller Strenge und Konsequenz keinen Zweifel daran lassen, dass wir sie lieben, egal, ob ihr Verhalten gerade liebenswert ist oder nicht. Die Erfahrung lehrt: Kinder wehren sich in der Regel nicht gegen eine Autorität, die liebeswürdig und selbstlos ist!

JOHANNES 6,44:

*Niemand kann zu mir kommen, wenn der Vater,
der mich gesandt hat, ihn nicht zieht ...*

Gott allein ist es, der es bewirken kann, dass sich unsere Kinder erretten lassen. Doch wir sind Gottes Werkzeuge, indem wir ihnen durch liebevolle Fürsorge und Erziehung das Evangelium erzählen und ihr Gottesbild prägen. Gerade wir Mütter, die wir den ganzen Tag mit unseren Kindern zusammen sind, haben täglich so viele Möglichkeiten, unsere Söhne und Töchter auf Jesus hinzuweisen!

Nur ein errettetes Herz wird Gott lieben und zum Gehorsam bereit sein. Und da sind wir wieder bei dem großen Auftrag, den Gott uns gegeben hat: Persönlichkeiten großzuziehen, die Gott

von ganzem Herzen lieben und seinen Willen tun! Oder anders ausgedrückt: Das größte Ziel unserer fürsorglichen Liebe für unsere Kinder ist ihre Errettung!

Kommen wir nun zum zweiten Punkt, wie wir unsere Kinder lieben können, indem wir Gottes Vorbild folgen:

2. UNSERE KINDER ZU LIEBEN, HEISST, SIE ZU SEHEN, WIE GOTT SIE SIEHT

RÖMER 8,27:

Der aber die Herzen erforscht ...

Gott ist der Einzige, der das menschliche Herz wirklich kennt. Daher dürfen wir unsere Sicht auf den Menschen nicht von unserer eigenen Vorstellung oder dem weltlichen Menschenbild prägen lassen. Wenn ein Arzt einen Patienten mit einem gewissen Leiden vor sich hat, dann versucht er immer, zuerst eine genaue Diagnose zu stellen. Nur mit einer klaren Diagnose kann er seinen Patienten mit der richtigen Therapie behandeln. Und so müssen auch wir Eltern für unsere Kinder zuerst die richtige Diagnose haben, um richtig mit ihnen umgehen zu können. Die Bibel gibt uns und unseren Kindern die unangenehme, aber klare Diagnose: Wir sind alle Sünder!

PSALM 51,7:

*Siehe, in Ungerechtigkeit bin ich geboren,
und in Sünde hat mich meine Mutter empfangen.*

MARKUS 7,21.23:

*Denn von innen aus dem Herzen der Menschen
gehen hervor die schlechten Gedanken
[...] alle diese bösen Dinge gehen von innen
heraus und verunreinigen den Menschen.*

Nicht die Sünde macht uns zu Sündern, sondern weil wir Sünder sind, sündigen wir. Sünde ist also nicht nur eine böse Tat in unserem Leben, sondern ist unser Zustand seit Geburt (vgl. Ps 51,7). Es ist unangenehm, aber wahr: Auch unsere Kinder sind Sünder!

Zu Beginn meines Mutterseins habe ich mich von dem Menschenbild der heutigen Zeit täuschen lassen, das besagt, der Mensch sei im Innersten gut. Heutige Erziehungs- und Lebensvorstellungen bauen genau auf diesem Verständnis vom »Guten« im Menschen auf. »Wenn ich meinem Kind nur die richtigen Bedingungen und genug Liebe gebe, dann wird sich das Gute in ihm schon entfalten«, denken viele. Strukturen, Regeln und Autoritätspersonen werden als Hindernis für die persönliche Entwicklung des Kindes gesehen.

Doch diese Ansicht ist eine fatale Fehldiagnose und der Bibel um 180 Grad entgegengesetzt. Gottes Wort ist deutlich: Niemand muss uns zeigen, wie sündigen geht. Es steckt bereits in uns drin, weil wir in Sünde geboren wurden. Wir Christen müssen das unbedingt wissen, damit wir nicht auf gut klingende, aber unbiblische Erziehungstipps hereinfallen.

RÖMER 3,23:

*... denn alle haben gesündigt und erreichen
nicht die Herrlichkeit Gottes ...*

Sündigen unsere Kinder gegen uns, sündigen sie doch in erster Linie gegen Gott (vgl. Ps 51,6; Lk 15,18). Auch, wenn wir eigentlich wissen, dass der Mensch sündhaft ist, vergessen wir doch häufig, diese Tatsache auf unsere Kinder anzuwenden. Wir nehmen ihr sündhaftes Verhalten häufig persönlich und reagieren zornig darauf. Oder wir versuchen, sie mit Extremen von antiautoritären Erziehungsstilen bis hin zu äußerster Strenge zu gutem Verhalten zu »therapieren«. Doch das Problem ist, dass alles, was wir denken, sagen oder tun, nur den kranken Zustand unseres Herzens reflektiert. Gott setzt liebevoll mit seiner Behandlung genau an diesem kranken Ort an. Er hat die richtige Therapie schon bereit: Er will uns durch Jesus ein neues Herz geben; ein Herz, das ihn liebt und Sünde hasst.

LUKAS 5,31-32:

*Und Jesus antwortete und sprach zu ihnen:
Nicht die Gesunden brauchen einen Arzt,
sondern die Kranken. Ich bin nicht gekommen,
Gerechte zu rufen, sondern Sünder zur Buße.*

Wird Dir oder Deinem Kind Sünde bewusst, dann steht dahinter Gott, der uns in seiner Gnade die Augen für unseren sündhaften Zustand öffnet. Die eigene Sündhaftigkeit zu erkennen ist absolut notwendig, um das Evangelium überhaupt verstehen zu können. Wir dürfen deshalb unsere eigene Sündhaftigkeit und die unserer Kinder nicht verleugnen!

5. MOSE 30,6:

Und der HERR, dein Gott, wird dein Herz und das Herz deiner Nachkommen beschneiden, dass du den HERRN, deinen Gott, liebst mit deinem ganzem Herzen und mit deiner ganzen Seele, damit du am Leben bleibst.

HESEKIEL 11,19:

Und ich werde ihnen ein Herz geben und werde einen neuen Geist in euer Inneres geben. Und ich werde das steinerne Herz aus ihrem Fleisch wegnehmen und ihnen ein fleischernes Herz geben ...

3. UNSERE KINDER ZU LIEBEN, HEISST, SIE SO ZU ERZIEHEN, WIE GOTT UNS ERZIEHT

Gott hat uns nicht errettet, um uns in dem Zustand zu lassen, in dem wir ursprünglich waren. Er möchte unsere Herzen immer mehr erziehen, damit unser Verhalten seinem Willen entspricht und wir immer mehr zu seinen Nachahmern werden (vgl. Eph 5,1). Wenn Gott uns erzieht, dann ist das ein Zeichen dafür, dass wir zu seiner Familie dazugehören. Das Gleiche gilt für uns: Wenn sich ein wildfremdes Kind auf dem Spielplatz nicht benimmt, greife ich nicht ein. Aber bei meinen eigenen Kindern tue ich das wohl, denn sie gehören zu mir und ich bin für sie verantwortlich.

5. MOSE 8,5 (SCH2000):

So erkenne nun in deinem Herzen, dass der HERR, dein Gott, dich erzieht, wie ein Mann seinen Sohn erzieht.

HEBRÄER 12,7 (SCH2000):

*Gott handelt mit euch als mit Söhnen;
denn wer ist ein Sohn, den der Vater nicht züchtigt?*

Liebe und Erziehung schließen sich nicht aus, sondern gehören zusammen. Wir müssen uns nicht zwischen Liebe oder Erziehung entscheiden. Wenn wir unsere Kinder lieben, dann erziehen wir sie, wie diese Bibelstelle deutlich sagt:

SPRÜCHE 13,24 (SCH2000):

*... wer [seinen Sohn] aber lieb hat,
der züchtigt ihn beizeiten.*

Gott hat es in seiner Weisheit so vorgesehen, dass Kinder von ihren Eltern erzogen werden. Wir Mütter, die wir die meiste Zeit des Tages mit ihnen verbringen, spielen da eine ganz wichtige Rolle. Gott selbst hat ihre Erziehung in unsere Hände gelegt. Der ideale Ort der »Herzoperation« an unseren Kindern ist unser Zuhause – um bei unserem Beispiel zu bleiben. Wir sind zwar nicht der Arzt (das ist Jesus), aber sozusagen das Pflegepersonal.

Wir haben gesehen, dass biblische Erziehung immer zum Hauptziel hat, dass unsere Kinder Gott lieben lernen und ein Leben zu seiner Ehre führen. Um dieses Ziel zu erreichen, müssen sie lernen, sich unserer Autorität unterzuordnen. Nur dann werden sie sich auch einmal Gottes Autorität unterordnen können. Ein Kind, das nicht gelernt hat, zu gehorchen, wird auch Gott und seinem Wort nicht gehorchen wollen, sondern seinen eigenen Weg suchen.

Und noch etwas ist wichtig: Durch unsere Erziehung wird unseren Kindern auch ihr sündhaftes Herz gezeigt. Wenn ein Kind immer machen darf, was es will, Gehorsam quasi nicht kennt und die Eltern ihm nie Grenzen aufzeigen, dann wird es nicht so leicht erkennen können, dass sein Herz sündig ist und dass es Jesus als seinen Erretter braucht (vgl. 1Joh 1,10).

Wir sind von der Bibel her angewiesen, unsere Kinder zum Gehorsam zu erziehen. Für sie wiederum gilt die Aufforderung, ihren Eltern zu gehorchen. Dieses Gebot beinhaltet sogar ein Versprechen, nämlich dass es ihnen gut gehen wird, wenn sie das tun.

Um als Eltern Gott gehorsam zu sein, müssen wir also Autorität über unsere Kinder ausüben – nicht hart oder herrschend, sondern liebevoll.

EPHESER 6,1-4:

*Ihr Kinder, gehorcht euren Eltern im Herrn,
denn das ist recht. »Ehre deinen Vater und deine Mutter«,
welches das erste Gebot mit Verheißung ist,
»damit es dir wohl ergehe und du lange lebest auf der Erde«.
Und ihr Väter, reizt eure Kinder nicht zum Zorn,
sondern zieht sie auf in der Zucht und Ermahnung des Herrn.*

Oder wie die *Hoffnung für Alle* diesen Vers gut auslegt: »Eure Erziehung soll sie vielmehr in Wort und Tat zu Gott, dem Herrn, hinführen!«

Kinderherzen anleiten

Biblische Erziehung besteht aus mehr als einfach nur Regeln und Korrekturen, obwohl dies wichtige Bestandteile sind. Bleibt es jedoch nur bei diesen Maßnahmen, verpassen wir es, das Herz unseres Kindes anzuleiten. Deshalb hat gute Erziehung noch weitere Bestandteile. Dazu gehören Ermutigung, Ermahnung, Anweisung, Warnung, Belehrung und Gebet.

Als Eltern müssen wir verstehen, welche Situation mit unserem Kind welche Aspekte von Erziehung erforderlich macht. Braucht es gerade ein ermahrendes Wort, weil es voller Vorfreude auf das Spielen vergessen hat, seine Schuhe wegzustellen? Oder braucht es Belehrung, weil es noch gar nicht wissen kann, wo es seine Schuhe überhaupt hinräumen soll? Braucht es Ermutigung, weil es ihm schwerfällt, unter seinen ungläubigen Klassenkollegen kein Mit-

läufer zu sein? Braucht es vielleicht zuerst eine Warnung und einen »Gewissens-Anstupser« mit der Chance, sein Verhalten zu bessern?

Viele Eltern machen den Fehler, dass sie das Verhalten ihrer Kinder nur dann korrigieren, wenn sie etwas daran stört. Zum Beispiel schreiten sie nur ein, wenn das Kind im Protest aufschreit, aber nicht, wenn es leise und versteckt vor sich hin schmolzt. Doch biblische Erziehung beinhaltet, dass wir unsere Kinder immer dann zurechtweisen, ermahnen und korrigieren, wenn sie gegen biblische Prinzipien verstoßen. Der Maßstab für unsere Erziehung ist immer die Bibel. Es ist äußerst wichtig, dass wir unseren Kindern die biblischen Prinzipien erklären und sie ihnen auf ihrem Weg mitgeben, damit sie, wenn sie immer mehr Zeit außerhalb ihres Elternhauses verbringen, weise sind und wissen, was gut und was böse ist.

Die Bibel ist voll von Prinzipien, die uns im Leben als Christen Wegweisung sind. Jesus vermittelt einige davon sehr anschaulich in der Bergpredigt (siehe Mt 5-7). Auch das Buch der Sprüche ist voll davon. Ich möchte drei solcher Prinzipien etwas genauer erklären:

- 1. Das größte biblische Prinzip ist die Liebe.** Sie steht über allem. Liebe Gott und deinen Nächsten wie dich selbst (vgl. z. B. Lk 10,27). Dieses Prinzip lässt sich auf die allermeisten Alltagssituationen anwenden: Unsere Kinder sollen lernen, mit ihren Geschwistern zu teilen, nicht zu streiten, sondern liebevoll miteinander umzugehen, für andere zu sorgen, nicht nur auf sich selbst zu schauen und vieles mehr. Dies geschieht automatisch, wenn wir unseren Nächsten lieben. Der Liebe entgegengesetzt sind Egoismus, Geiz, Bosheit und Ungeduld. Wenn die Kinder zum Beispiel um ein Spielzeug streiten, können wir ihnen klarmachen, dass ihr Herz nur an sich selbst gedacht hat. Und wir können sie fragen: Was möchte Gott wohl, dass ihr in dieser Situation tun sollt?

2. Ein anderes Prinzip ist das Prinzip von Saat und Ernte.

Was der Mensch sät, wird er ernten (vgl. Gal 6,7). Kinder müssen früh verstehen: Mein Verhalten hat Folgen. Wenn zum Beispiel die Spielsachen nicht gleich nach dem Spielen weggeräumt werden, dann dauert es am Abend viel länger, alle Sachen wegzuräumen und vielleicht bleibt deswegen weniger Zeit für die Gute-Nacht-Geschichte.

3. Ein weiteres biblisches Prinzip ist, nicht mit Menschen zusammen zu sein, die uns zur Sünde verleiten

(Ps 1,1, Spr 1,10-11). Ich erkläre meinen Kindern dieses Prinzip immer wieder. Ich sage ihnen, dass sie auf Abstand zu einem anderen Kind gehen sollen, das sie zur Sünde verleiten möchte, sei es in der Schule oder woanders. Stattdessen sollen sie sich Freundschaften suchen, die sie anspornen, auf Gottes Wegen zu gehen. Und sie sollen sich Freunde suchen, denen sie selbst eine Hilfe sein können.

Uns Müttern passiert es schnell, dass wir den Kindern im Alltagsstress nur kurze Ermahnungen und Korrekturen zuwerfen, ohne sie mit biblischen Prinzipien anzuleiten und ihnen zu helfen, dem Problem wirklich auf den Grund zu gehen. Auch ich habe in diesem Punkt schon oft versagt. Ein »Hört auf zu streiten!« aus der Küche zu schreien, ist nicht hilfreich. Oder ein kurzes »Lass das sein!«, wenn ein Kind etwas tut, was es nicht sollte, während wir schon wieder an einer Textnachricht weiterschreiben. Im Alltag ist es natürlich oft schwierig, ausführlich über jedes Verhalten zu sprechen, denn wir können ja nicht das Essen anbrennen lassen oder vom Wickeltisch weglaufen. Doch wir Mütter müssen darauf achten, dass wir unsere Kinder nicht nur zurechtweisen, sondern sie auch wirklich anleiten. Dazu müssen wir unbedingt die Momente nutzen, in denen das möglich ist, und uns auch immer wieder bewusst Zeit dafür nehmen. Das kann zum Beispiel am Frühstückstisch geschehen, bei Gesprä-

chen nach der Schule oder beim Zubettbringen. Zu diesen Gelegenheiten können wir Situationen nachbesprechen, auf die wir im Laufe des Tages nicht eingehen konnten.

Wenn ein Kind mitten im Alltag Korrektur braucht und Du Dich nicht sofort darum kümmern kannst, dann schick es zuerst für ein paar Minuten in ein Zimmer, bis du nachkommen kannst. Bei uns ist es das Elternschlafzimmer, denn dort sind die Kids am wenigsten abgelenkt. Wenn Du nach kurzer Zeit zu Deinem Kind kommst, konnte es sich bereits beruhigen (Du evtl. auch) und über sein Verhalten nachdenken. Nun geht es darum, herauszufinden, was in ihm vorging, als es zum Beispiel seine Schwester geschlagen hat. Die richtigen Fragen klären sehr schnell, was im Herzen Deines Kindes passiert ist, und bahnen den Weg, es anzuleiten. Hier ein Beispiel:

- »Was war los, als du deine Schwester gehauen hast?«
(Antwort des Kindes: »Sie hat mich zuerst gehauen!«)
- »Weißt du, warum deine Schwester dich gehauen hat?«
(Antwort: »Weil sie unbedingt das blaue Auto haben wollte, das ich hatte!«)
- »Warum war das ein Problem für dich, dass sie dich gehauen hat?« (Antwort: »Sie darf mich nicht hauen und außerdem hatte ich das Auto zuerst!«)
- »Also, deine Schwester hat etwas Falsches getan und ich werde auch noch mit ihr darüber sprechen. Aber hast du denn richtig reagiert?«
(Antwort: »Ich habe auch gehauen.«)
- »Weißt du, was die Bibel dazu sagt?« Biblisches Prinzip erklären: Zorn führt zu bösem Handeln.

PSALM 37,8:

*Steh ab vom Zorn und lass den Grimm!
Erzürne dich nicht! Nur zum Bösestun verleitet es.*

MATTHÄUS 7,12 (MENGE 2020):

*Alles nun, was ihr von den Menschen erwartet,
das erweist auch ihr ihnen ebenso ...*

- »Du wurdest zornig, als sie dich gehauen hat, stimmst?« (Kind nickt).
- »Wie könntest du das nächste Mal reagieren? Was denkst du, würde Gott wollen?« (Antwort: »Ich könnte ihr ein anders Auto bringen oder ihr meins abgeben, weil Gott möchte, dass man teilt. Und ich soll nicht wütend werden, sondern ruhig bleiben.«)
- »Genau! Und Gott möchte dir helfen, ruhig zu bleiben und deine Schwester trotzdem zu lieben, auch wenn sie dir Unrecht getan hat. Komm, wir beten jetzt gleich zusammen dafür und du darfst Gott auch um Vergebung bitten!« (Vielleicht braucht das Kind Hilfe, das Gebet zu formulieren oder es möchte nicht beten. Dann bete Du für Dein Kind).
- »Nun geh und bitte deine Schwester um Vergebung und bring ihr doch ihr rotes Lieblingsauto.«

Dein Kind soll merken, dass Du Dich mit Liebe und Einfühlungsvermögen in es investierst. Es muss spüren, dass Du nicht versuchst, es zu verbiegen, sondern dass Du es als individuelle Person siehst, von Gott unverwechselbar geschaffen und geliebt. Wenn das der Fall ist, kann Dein Kind Dir vertrauen. Es weiß, dass Du seine Stärken und Schwächen kennst. Das ist die beste Voraussetzung dafür, dass Dein Kind Deine Anweisungen, Zurechtweisungen und Strafen auch annimmt. Vergebung, Verständnis und Liebe sind der größte Schutz vor dem Ausbrechen eines Kindes.

SPRÜCHE 20,5:

*Tiefes Wasser ist der Ratschluss im Herzen des Mannes,
aber ein verständiger Mann schöpft ihn heraus.*

Es ist nicht immer einfach, herauszubekommen und dem Kind bewusst zu machen, was in seinem Herzen vor sich geht. Doch mit der Zeit wirst Du Übung darin bekommen, die richtigen Fragen zu stellen und Dein Kind mithilfe biblischer Prinzipien anzuleiten. Ganz sicher: Du kannst zu einer Mutter werden, die zwar nicht das Herz ihres Kindes komplett kennt – das tut nur Gott –, die ihrem Kind aber trotzdem hilft, sein Verhalten und seine Gefühle zu verstehen.

Erziehung ist nicht immer angenehm, vor allem in Zeiten, in denen Kinder sich gegen Erziehung wehren und eigene Wege gehen wollen. Unser Bemühen zeigt nicht immer sofort Resultate und es gibt viele Aufs und Abs. Doch das sind alles keine Anzeichen dafür, dass Erziehung unnötig wäre. Folgender Vers aus dem Hebräerbrief gibt uns den Mut, nicht aufzugeben und unser Langzeitziel – Kinder zu haben, die Gott lieben – nicht aus den Augen zu verlieren.

HEBRÄER 12,11:

Alle Züchtigung aber scheint für die Gegenwart nicht ein Gegenstand der Freude, sondern der Traurigkeit zu sein; danach aber gibt sie die friedsame Frucht der Gerechtigkeit denen, die durch sie geübt worden sind.

Ein paar Worte an die Mutter mit einem Kleinkind

Erziehung beginnt viel früher, als die meisten glauben. Bestimmt fragst Du Dich, wie das bei einem Baby funktionieren soll, das ja noch gar nicht verstehen kann, was Du ihm erklärst. Tatsächlich versteht Dein Kleinkind (bis es ungefähr zwei Jahre alt ist) noch nicht allzu viel und Du brauchst ihm darum auch nicht lang und breit zu erklären, warum es keine Steine werfen soll. Doch dieses Alter ist das ideale Alter, um ihm sehr grundlegenden Gehorsam beizubringen. Zum Beispiel, dass ein Nein ein Nein ist, oder dass es kommen muss, wenn Du es rufst, weil Deine Aussagen verbindlich sind.

Die Erziehung eines Kleinkindes beinhaltet viel einfache und gezielte Kommunikation. In diesem Alter kannst Du ihm noch vieles praktisch – also körperlich – beibringen, indem Du es zum Beispiel wieder zu Dir zurückholst, wenn es von Dir wegrennt, nachdem Du es gerufen hast. Oder indem Du ihm die Trinkflasche wegnimmst, nachdem es sie zum zweiten Mal nach einer Ermahnung aus seinem Hochstuhl geworfen hat. Kleinkinder verstehen zwar noch nicht alles, aber sie sind auch nicht dumm, sondern merken sehr schnell, wie und wo sie Grenzen austesten können. Konsequenz zu sein, ist darum sehr wichtig. Wenn es gestern keine Steine werfen durfte, darf es das heute auch nicht.

Doch mit dem Heranwachsen und dem wachsenden Verstand Deines Kindes nehmen die körperlichen Anweisungen immer mehr ab und die verbale Anleitung wird wichtiger. Diese Veränderung muss unbedingt geschehen, denn wir können unser 16-Jähriges schlecht zum Auto tragen und in den Kindersitz schnallen, wenn es nicht einsteigen möchte! Dieses kleine Beispiel zeigt, wieso es so wichtig ist, dass Du Deinem Kind von klein auf beibringst, Dir zu gehorchen und Dich als seine liebende Autoritätsperson anzuerkennen.

Unsere Kinder auf eine Gott wohlgefällige Art lieben

Seien wir ehrlich! Mit dem Muttersein hat uns Gott keine einfache Aufgabe gegeben. Es ist ermüdend, anstrengend, aufopfernd und manchmal sogar demütigend, für unsere Kinder zu sorgen und sie zu erziehen. Unser Alltag ist häufig herausfordernd und wir kommen schnell an unsere Grenzen. Vielleicht rauben anstrengende Zeiten mit unserem schlecht schlafenden Säugling, dem trotzensen Kleinkind, dem lauten Kindergartenkind und dem demotivierten Schüler uns sogar fast die Freude an unserer Familie. Nicht immer haben wir genügend Geduld, Einfühlungsvermögen und Energie für sie. Manchmal sind wir überfordert, ratlos und reagieren im Zorn auf das Verhalten unserer Sprösslinge. Um es ganz offen zu sagen: Wir versagen als Mutter und auch als Eltern häufig. Es gibt immer wieder Tage, da fühlen wir uns unfähig und sind es vielleicht auch. Es kann sein, dass wir uns fragen, warum Gott uns diese Aufgabe gegeben hat, die manchmal zu schwer zu sein scheint. Wie können wir es überhaupt schaffen, trotz unserer Sündhaftigkeit und der unserer Kinder, trotz manchmal schwerer Umstände, Gottes Auftrag nach seinem Willen auszuführen?

Eins dürfen wir wissen: Wenn Gott uns etwas aufträgt, dann wird er uns auch das Nötige geben, um seinen Auftrag ausführen zu können. Außerdem brauchen wir diese Aufgabe nicht allein zu bewältigen, denn er ist an unserer Seite! Gott hat uns zu Müttern befähigt, nicht weil wir fähig sind, sondern weil er uns fähig macht. Es ist einzig und allein Gottes Gnade, die uns die Kraft gibt, unsere Kinder so zu lieben, wie er es möchte!

Durch Gnade von Gott befähigt

Gnade sehen wir häufig nur als etwas, was wir brauchen, um errettet zu werden. Doch Gottes Gnade ist nicht nur für unsere Vergangenheit oder Zukunft entscheidend, sie ist auch essenziell in unserer Gegenwart, in unserem alltäglichen Leben.

Wenn Du ein Kind Gottes bist, dann hast Du verstanden, dass Du sündhaft bist und hast die Vergebung Deiner Sünden durch Jesus in Anspruch genommen. Du hast ewiges Leben bekommen und gehörst nun zur Familie Gottes.

EPHESER 1,7 (SCH2000):

In ihm haben wir die Erlösung durch sein Blut, die Vergebung der Übertretungen nach dem Reichtum seiner Gnade ...

Gottes Gnade geht noch weiter! Sie ist die notwendige Grundlage unseres täglichen Lebens. Wir brauchen Gottes Gnade ständig und sollen uns dessen immer bewusst sein.

2. KORINTHER 12,9 (SCH2000):

Und er hat zu mir gesagt: Lass dir an meiner Gnade genügen, denn meine Kraft wird in der Schwachheit vollkommen! Darum will ich mich am liebsten vielmehr meiner Schwachheiten rühmen, damit die Kraft des Christus bei mir wohne.

Niemand von uns ist die fähige, perfekte und vollkommene Mutter. Wir sind alle unfähig, sündhaft und versagen täglich. Wir sind schwach! Und trotzdem hat Gott gerade uns als Mutter für unsere Kinder ausgesucht. Der Grund ist, weil Gott nicht Perfektion oder Erfolg von uns möchte, sondern weil er möchte, dass wir ihn suchen,

ihn kennen und lieben lernen und uns in seiner Gnade bergen, zu seiner Ehre!

Die besten Mütter sind nicht die, die meinen, alles im Griff zu haben. Es sind diejenigen, die immer wieder zu Gott gehen und aus Gottes Nähe Kraft schöpfen, um ihre Kinder zu lieben. Gnade erlaubt uns, schwach zu sein. Gnade erlaubt uns, zu fallen und wieder aufzustehen. Gnade formt uns zu einer Mutter nach Gottes Herzen.

Gott hat die Kraft, uns zu fähigen Müttern zu machen. Wie er das tut? Durch seine Gnade, die uns erzieht!

TITUS 2,11-12:

Denn die Gnade Gottes ist erschienen, Heil bringend für alle Menschen, und unterweist uns, damit wir, die Gottlosigkeit und die weltlichen Begierden verleugnend, besonnen und gerecht und gottselig leben in dem jetzigen Zeitlauf ...

Gott lässt Dich mit Deinem Auftrag als Mutter nicht allein! Gott weiß, dass eine Mutter zu sein nicht einfach ist und Du in der Aufgabe, Kinder großzuziehen, versagen wirst. Doch in seiner Gnade sorgt er für Dich und verändert Dich. Er wusste: Der Einzige, der uns Müttern helfen kann, ist er selbst! Wir dürfen uns auf seine Gnade berufen, wenn wir versagen, wenn wir nicht mehr weiterwissen und wenn wir die Kraft verlieren. Wir dürfen uns in Erinnerung an Gottes Gnade auf ihn stützen und wissen, dass Gott in uns lebt und sein Geist in uns Gehorsam und Taten der Liebe hervorrufen möchte. Gottes Gnade öffnet Dir die Augen dafür, dass Du keine fähige Mutter bist. Doch gleichzeitig befreit sie Dich auch davon, eine perfekte Mutter sein zu müssen. Das Einzige, was eine Mutter nach Gottes Willen aus Dir macht, ist Gott in dir.

Manchmal passiert es, dass wir mehr oder weniger bewusst denken, wir seien kaum sündhaft, oder zumindest weit weniger als unsere Kinder. Doch wenn wir so denken, hat das zur Folge, dass wir ihnen in Selbstgerechtigkeit begegnen. Das Resultat davon ist, dass

wir kein Verständnis für ihre Schwächen haben. Wir schauen auf sie herab und erwarten, dass sie so gerecht sind, wie wir denken, dass wir selbst wären. Unser Umgang mit unseren Kindern ist dann häufig geprägt von Härte, Verachtung und Unverständnis. Was fehlt, ist Gnade, die ihnen verständnis- und liebevoll ihr falsches Verhalten aufzeigt und sie dann auf Gottes vergebende Gnade hinweist.

*Unsere Kinder zu lieben,
heißt, ihnen die Gnade zu geben,
die Gott uns gibt*

In den ersten Jahren als junge Mutter mit einem Kleinkind gab ich meinem häufig trotzenden und ungehorsamen Kind nicht die Gnade, die Gott mir selbst gegeben hat. Das Problem war, dass ich das Ausmaß meiner eigenen Sündhaftigkeit nicht wirklich sah. Ich lebte lange als ein selbstgerechter Christ, blind für mein eigenes Fehlverhalten. Äußerlich war ich ein perfekter Christ. Und so behandelte ich auch mein erstes Kind aus einer selbstgerechten Haltung heraus, die kein Verständnis für seine Fehler hatte.

Ich weiß noch genau, wie ich über meinem Erstgeborenen stand, der sich tobend auf den Boden warf, weil er seine Schuhe nicht anziehen wollte. Seit Wochen schon war es täglich derselbe Kampf, wenn wir nach draußen gehen wollten, und jedes Mal verlor ich dabei die Nerven. Gerade wollte ich wieder Luft holen, um eine Tirade über mein Kind loszulassen: *Wieso schon wieder ... Warum kannst du nicht einfach mal ... Was fällt dir ein ...*

Und dann fiel es mir plötzlich wie Schuppen von den Augen: Ich sah mich selbst in meinem Kind! Es war, als würde ich mich selbst beobachten. Ich realisierte, dass ich nicht gerechter war als mein Sohn. Wie häufig möchte ich Gott nicht gehorchen, wie häufig trotze ich und tue Dinge nur widerwillig! Wie häufig sündige ich, ohne es überhaupt zu merken oder übersehe meine Sünde einfach,

weil sie meinem äußeren Christen-Image ja nicht schadet! In diesem Moment tat Gott etwas: Er ließ mich neu das Ausmaß meiner eigenen Sündhaftigkeit erkennen und im nächsten Moment auch das Ausmaß seiner Gnade!

RÖMER 5,20:

*Wo aber die Sünde überströmend geworden ist,
ist die Gnade noch überreicher geworden ...*

Ja, ich sah in dieser Zeit meine eigene Sündhaftigkeit so deutlich wie schon lange nicht mehr. Und dann geschah noch etwas: Gottes Gnade wurde in mir so groß, dass ich sie meinem immer noch tobenden Kind direkt weitergeben konnte. Ich schloss meinen Mund, mein Ärger verflog und ich konnte ruhig und verständnisvoll auf das Verhalten meines kleinen Jungen reagieren und ihn korrigieren – in einer liebevollen Art und Weise. Im Bewusstsein von Gottes Gnade konnte ich nicht anders, als auch gnädig zu sein.

EPHESER 4,29:

*Kein faules Wort gehe aus eurem Mund hervor,
sondern was irgend gut ist zur notwendigen Erbauung,
damit es den Hörenden Gnade darreiche.*

In diesem Moment und in vielen anderen Momenten erzog Gott mein eigenes Herz. Das Bewusstsein von Gottes Gnade in meinem eigenen Leben machte mich sanfter und verständnisvoller und gab mir die Kraft, auch in einer unschönen Situation wie dieser meinem Kind in Gnade so zu begegnen, wie Gott mir begegnet.

NEHEMIA 9,17b:

Du aber bist ein Gott der Vergebung, gnädig und barmherzig, langsam zum Zorn und groß an Güte ...

Wir Eltern und Mütter sind wie unsere Kinder. Wir sind bedürftig und brauchen einen Vater, der für uns sorgt und unser Herz erzieht, um ihm ähnlicher zu werden. Und so passiert es, dass im Bewusstsein der großen Gnade, die wir erhalten haben, Gott an unserem Herzen arbeitet und unser Verhalten ändert. Die Frage ist: Erinnern wir uns in solchen Momenten auch an Gottes Gnade, die wir selbst erhalten haben? Und geben wir diese Gnade auch an unsere Kinder weiter? Erinnern wir uns daran, wenn unser Zweijähriges zum zehnten Mal am Tag einen Trotzanfall hat oder unsere Heranwachsenden dauernd streiten? Auch dann, wenn wir mit unserem Teenager schon wieder eine Auseinandersetzung haben?

Die Bibel warnt uns davor, zu vergessen, was uns vergeben wurde. Wenn wir das wirkliche Ausmaß unserer Sündhaftigkeit verstanden haben und wissen, was Gott in seiner Gnade für uns tat, wie können wir dann andere verurteilen oder denken, sie seien sündhafter als wir?

MATTHÄUS 18,32b-33:

Jene ganze Schuld habe ich dir erlassen, da du mich ja batest; hättest nicht auch du dich deines Mitknechtes erbarmen sollen, wie auch ich mich deiner erbarmt habe?

EPHESER 4,32:

Seid aber zueinander gütig, mitleidig, einander vergebend, wie auch Gott in Christus euch vergeben hat.

Gnade bedeutet allerdings nicht, Fehler einfach zu übersehen oder unseren Kindern zu erlauben, weiter zu sündigen. Wir müssen anpassen, dass wir ihr sündhaftes Verhalten unter dem Vorwand der Gnade nicht einfach ignorieren.

RÖMER 6,1-2a:

*Sollten wir in der Sünde verharren,
damit die Gnade überströme? Das sei ferne!*

Gnade deckt Fehler auf und macht auf sündhaftes Verhalten aufmerksam. Ohne Gnade wären wir blind für unsere Sünde. Auch das Gesetz deckt Fehlverhalten auf, was ein Grund ist, warum wir Gottes Gebote auch heute noch brauchen. Doch im Unterschied zur Gnade hat das Gesetz keine Kraft, das Herz eines Menschen dauerhaft zu verändern. Wie dankbar dürfen wir also sein, dass wir nicht nur das Gesetz, sondern auch die Gnade haben! Gnade vergibt, korrigiert und bringt Veränderung und Erneuerung. Gnade erzieht unser Herz. Sie lässt uns nicht in unserem ursprünglichen Zustand. Gott erzieht uns, was nicht immer angenehm ist und uns auch nicht immer vor jeder Konsequenz unseres Tuns verschont. Doch auch wenn wir mit Folgen unseres Fehlverhaltens leben müssen, schafft Gnade immer einen Ausweg und gibt uns Hoffnung auf Vergebung und Veränderung.

*Eine liebende Mutter zu sein,
ist Dein wichtigster Dienst*

Es ist nicht immer leicht, seine Kinder zu lieben und seine Freude an ihnen zu haben. Das weiß jede Mutter. In Zeiten, in denen sie uns physisch und psychisch stark herausfordern, oder wenn unsere eigenen

Wünsche und Bedürfnisse für eine lange Zeit hintangestellt werden mussten, empfinden wir unsere Kinder schnell als Last. Manchmal sehen wir sie auch als ein Hindernis, das uns von wichtigeren Aufgaben abhält, wie zum Beispiel Gott in der Gemeinde zu dienen oder Geld für ein besseres Leben zu verdienen. Oder wir denken, dass wir ohne sie viel mehr Zeit für unsere Gesundheit, unsere Weiterbildung oder auch für einen perfekten Haushalt hätten. Machen wir uns deshalb noch mal Gottes Sicht auf Kinder klar:

PSALM 127,3-5a:

*Siehe, ein Erbteil des HERRN sind Söhne,
eine Belohnung die Leibesfrucht;
wie Pfeile in der Hand eines Helden,
so sind die Söhne der Jugend:
Glücklich der Mann,
der seinen Köcher mit ihnen gefüllt hat!*

Gott hat uns unsere Nachkommen als Segen gegeben und möchte, dass wir uns an ihnen erfreuen. Sie sollen für uns keine Bürde, sondern unser wertvollster Besitz sein! Mich hat dieser Bibelvers einmal selbst aus einer Krise herausgeholt, als ich unter der Last der Verantwortung die Freude an meinen Kids verlieren wollte. Bis heute erinnert er mich immer wieder daran, gut über sie zu denken, vorteilhaft über sie zu reden und mich bewusst an ihnen zu erfreuen. Mag es draußen noch viele andere Aufgaben, Dienste, Berufe und Ziele geben – als Mutter bist Du für Deine Kinder unersetzbar. Die Aufgabe, die Gott Dir gegeben hat, kannst nur Du ausführen und sie soll Dir immer wichtiger sein als alles andere, was Du sonst noch machen könntest.

Kein Mensch versteht Dein Fleisch und Blut so gut wie Du. Niemand kann so gut auf seine Bedürfnisse eingehen. Kein Mensch kennt die Schwächen und Stärken Deines Kindes so wie Du, niemand kann es so verständnisvoll erziehen und anleiten. Kein Mensch

besitzt das Vertrauen Deines Kindes so sehr wie Du und könnte es besser mit Gottes Wort und seiner Gnade vertraut machen. Niemand liebt es so, wie Du es tust, und daher kannst Du ihm am besten Gottes Liebe und Gnade vorleben und sein Gottesbild prägen. Deine Kinder sind Dein allerwichtigster Dienst und es gibt keine Tätigkeit, für die Du sie in den wenigen Jahren, in denen sie bei Dir sind, zurückstellen solltest. Denk daran, dass ihr Seelenheil und ihre spätere Nachfolge davon abhängen können!

Jesus gab kurz vor seinem Tod seinen Jüngern und somit allen Christen diesen Auftrag:

MATTHÄUS 28,19-20a:

*Geht nun hin und macht alle Nationen zu Jüngern
[...] und lehrt sie, alles zu bewahren,
was ich euch geboten habe.*

Wenn Gott uns beauftragt, in die ganze Welt zu gehen, um Menschen zu seinen Nachfolgern zu machen, dann möchte er auch, dass wir die Menschen zu Jüngern machen, die er uns direkt in die Arme gelegt hat. Auch unsere Kinder müssen das Evangelium hören, und das sogar sehr oft! Wenn eine Mutter ihrem Kind sagt, dass es Gott gibt und es von ihm geschaffen wurde, dass Gott es so sehr liebt, dass er Jesus am Kreuz sterben ließ ... dann glaubt es seiner Mutter! Wir haben so eine große Chance und so eine schöne Aufgabe – wie könnten wir diese versäumen und die kurze Zeit, die Gott uns mit unseren Kindern gibt, nicht als wichtig und wertvoll erachten?

Deine Töchter und Söhne sind sozusagen Deine kleinen Jünger. Sie sind Deine Nachfolger. Sie lernen von Dir, weil Du ihnen in Deinem Alltag ein Vorbild bist. Du solltest sie lehren, Gottes Wort zu befolgen, indem Du ihnen bei jeder Gelegenheit immer und immer wieder davon erzählst (vgl. 5Mo 6,7). Ein Kinderherz braucht Zeit, viel Pflege, Aufmerksamkeit und eine ruhige Atmosphäre. Wenn Du aber mit Deinen Kindern durch den Alltag hetzt, sich ein Programm-

punkt an den anderen reiht, dann fehlt dieses ruhige Klima. Darum verplane Deinen Alltag nicht völlig, damit genügend Zeit für Gespräche bleibt. Zeiten, in denen Du Deinem Kind etwas erklären kannst. Zeiten, in denen es Dich sieht und mit Fragen auf Dich zukommen kann.

Doch bei all dem müssen wir unbedingt wissen, dass das Endergebnis unserer Erziehung trotzdem nicht in unserer Hand liegt. Keine Mutter kann ihr Kind bekehren. Ob und wann unsere Kinder zu Menschen werden, die Gott von ganzem Herzen lieben, sich für ein Leben mit Jesus entscheiden und Gott gehorsam sind, das liegt nicht an unserem Können oder an unserer Leistung. Nein, es liegt bei Gott. Dieses Wissen nimmt uns eine riesige Last von den Schultern. Wir können keine Herzen verändern. Doch Gott kann, bei ihm ist nichts unmöglich!

Direkt vor und nach dem Auftrag, alle Menschen zu Jüngern zu machen, sagte Jesus Folgendes:

MATTHÄUS 28,18b-20:

*Mir ist alle Gewalt gegeben im Himmel und auf der Erde.
Geht nun hin und macht alle Nationen zu Jüngern [...] und lehrt sie, alles zu bewahren, was ich euch geboten habe. Und siehe, ich bin bei euch alle Tage bis zur Vollendung des Zeitalters.*

Liebe Mama, Du bist nicht allein in dieser Aufgabe, Deine Kinder zu Menschen zu erziehen, die Gott lieben. Du hast den zur Seite, dem alle Macht gegeben wurde. Ihm ist nichts zu schwer und nichts unmöglich. Er ist immer bei Dir! Vergiss das nie, egal wie Deine Situation gerade ist. Gott hat die Macht, die Herzen Deiner Kinder zu verändern und er will Dich dazu als Werkzeug gebrauchen. Vergiss nicht, dass Jesus in Dir wohnt und die Macht hat, Dich zu einer Mutter nach seinem Willen zu formen!

Wenn Du eine Mutter sein möchtest, so wie Gott es sich vorgestellt hat, dann nimm Dir doch jetzt einen kurzen Moment Zeit, um dafür zu beten. Bitte Gott, Dich zu einer Mutter nach seinem Herzen zu formen und danke ihm für Deine Familie und die Gnade, die er Dir in dieser Aufgabe geben möchte.

So kannst Du für Deine Kinder beten:

- Danke Gott für sie (Ps 127,3-5; Ps 139,13-14)
- Bete für ihre Errettung (Joh 6,44; 1Tim 2,4)
- Bete für Überführung von Sünde (Phil 2,13; 1Joh 1,9)
- Bete für eine Liebe zu Gottes Wort (Ps 119,105; 2Tim 3,16)
- Bete, dass sie Gott mehr gehorchen als Menschen (1Kö 18,21; Apg 5,29)
- Bete für Bewahrung vor Bösem (Ps 91,1; Jos 1,5; Jer 29,11)
- Bete für Bereitwilligkeit zu dienen (Ps 100,2; Röm 12,11; Eph 6,7)
- Bete für gute Freundschaften (Ps 1,1; Ps 119,63; 1Sam 18,3)
- Bete für den zukünftigen Ehepartner (2Kor 6,14; 1Mo 2,24)



Fragen **ZUM VERTIEFEN:**

Fasse zusammen, was es bedeutet, sein Kind zu lieben.

1. Warum hat Gott uns Kinder anvertraut und was ist das Ziel der Erziehung?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Inwiefern spiegelt sich die Tatsache, dass Dein Kind ein Sünder ist, in Deiner Erziehung wider?

.....

.....

.....
.....

3. Was hast Du, während Du Dein Kind erziehst und es versorgst, über Dein eigenes Herz gelernt? Was über Gott?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

4. Nimmst Du Erziehungsmomente wahr, um Deinem Kind das Evangelium zu erklären? Welche Rolle sollte Gnade in unserer Erziehung spielen?

.....
.....
.....
.....
.....
.....



Die bedeutungsvolle Rolle einer tüchtigen Hausfrau

In unserer Gesellschaft ist man sich immer mehr einig: Die Hausfrau, so wie man sie traditionell kannte, passt nicht in unsere moderne Zeit. Selbst, wenn noch Kinder im Haus sind (so besagt die neue Botschaft), ist ein Dasein als Hausfrau zu wenig. Wer *nur* zu Hause ist, gilt als jemand, der immer noch an alten, von Männern aufgestellten Traditionen festhängt, die der Gleichberechtigung und dem Potential der Frau im Wege stehen. Dass sich Frauen hauptsächlich um ihr Zuhause und ihre Kinder kümmern, gilt als unwichtige und minderwertige Aufgabe. Schließlich soll die moderne Frau dem Mann in nichts unterlegen sein und dieselben Leistungschancen haben wie er.

Allerdings wird das Konzept *Hausfrau* oft völlig missverstanden. Die häufigsten negativen Vorurteile sind folgende:

- Die Hausfrau basiert auf einem menschengemachten, traditionellen Konzept, das von patriarchischen¹¹ Figuren festgelegt wurde.

¹¹ Patriarchisch: Eine häufig abwertende Bezeichnung für einen Mann, der seine männliche Autorität in einer heutzutage als unangemessen empfundenen Weise geltend macht.

- Diese Rolle unterdrückt die Frau und steht der Gleichberechtigung im Weg.
- Die Aufgaben sind langweilig, minderwertig und unbedeutend. Sie schränken das Potenzial einer Frau ein.
- Die Tätigkeiten bestehen nur aus Putzen, Waschen und Aufräumen – im Grunde ist sie die Putzhilfe ihrer Familie.
- Wenn das Hausfrauendasein Gottes Wille wäre, dann müssten Frauen Freude an dieser Aufgabe haben.

Vielleicht findest Du in den aufgelisteten Argumenten auch Deine eigenen Gedanken und Meinungen wieder. Zumindest gelegentlich erwischt sich vermutlich jede Hausfrau einmal bei dem Gedanken, dass ihre Aufgaben unbedeutend sind. Bei immer mehr Frauen sind diese Überlegungen jedoch fester Bestandteil ihrer Lebensvorstellung geworden. Und so sind mehr und mehr Frauen in ihrer Rolle verunsichert und versuchen, sich davon zu befreien.

Als Frauen, die Gott lieben und ihm nachfolgen wollen, müssen wir die gängigen Sichtweisen zu diesem Thema hinterfragen und unsere Meinung vom Wort Gottes prägen lassen. Gesellschaftliche Ansichten zur Rolle der Frau sollten wir nicht einfach übernehmen, sondern nach Gottes Willen fragen. Das mag in den Augen mancher Zeitgenossen dumm oder veraltet erscheinen, ist aber in Wirklichkeit wahre Weisheit.

1. KORINTHER 3,18-19a:

Niemand betrüge sich selbst. Wenn jemand unter euch meint, weise zu sein in diesem Zeitlauf, so werde er töricht, um weise zu werden. Denn die Weisheit dieser Welt ist Torheit bei Gott ...

Es ist mein Gebet, dass dieses Kapitel vielen Frauen hilft, ihre eigene Denkweise mit Gottes Vorstellung abzugleichen und ihre Arbeit zu Hause als genauso wertvoll und wichtig anzusehen, wie Gott das

tut. Ich hoffe, dass Du neuen Mut bekommst, entgegen der gesellschaftlichen Norm mit Freuden Deine Rolle auszuleben – nach Gottes Willen und zu seiner Verherrlichung.

Der Auftrag, häuslich zu sein

Leider wird nicht nur in der Welt, sondern auch in evangelikalen feministischen Kreisen¹² gegen die biblische Rolle der Frau argumentiert. Die Argumente sind vorwiegend, dass die biblischen Anweisungen über die Rolle der Frau nur kulturell zu verstehen seien. Aber wenn die Bibel nicht unfehlbar und irrtumslos wäre, hätten wir keine stabile Basis, um die Rolle der Frau überhaupt zu definieren. Uns bliebe dann nur die Instabilität von Meinungen, Gefühlen und Erfahrungen. Aber als Kinder Gottes, die glauben, dass die Bibel Gottes direktes Wort an uns ist, muss dieses Wort auch die Ressource sein, in der wir Antworten auf alle unsere Lebensfragen suchen und finden (vgl. 2Tim 3,16). Dieses Wort soll Autorität über unser Leben haben und so wollen wir wieder bei Titus 2,3-5 beginnen und dort genauer betrachten, was Paulus zum Thema »häuslich sein« zu sagen hat.

TITUS 2,3-5:

... die alten Frauen ebenso [...] damit sie die jungen Frauen unterweisen [...], mit häuslichen Arbeiten beschäftigt [...] zu sein, damit das Wort Gottes nicht verlästert werde.

Das deutsche Wort »häuslich« ist die Übersetzung des griechischen Wortes *oikourgōs*. Der erste Wortteil *oikos* bedeutet so viel

12 Der evangelikale Feminismus zweifelt die in der Bibel gefundenen Geschlechterrollen an und deklariert sie als falsch interpretiert und als patriarchalische Ausnutzung und Unterdrückung von Frauen.

wie »Zuhause« oder »Haushalt«. Der zweite Wortteil *ergon* bedeutet in etwa »Arbeiter«. ¹³ Zusammengesetzt kann man das Wort also mit »zu Hause arbeiten« oder auch »für den Haushalt sorgen«, »den Haushalt führen« übersetzen.

Der Fakt, dass Paulus die Kreter daran erinnern musste, was die Aufgaben der Frau sind, zeigt uns, dass das Hausfrausein damals genauso wie heute umkämpft war. Das widerspricht übrigens dem gängigen Argument, es handele sich dabei um eine traditionelle Sichtweise, die wir endlich hinter uns lassen sollten.

Damals wie heute fehlt es an biblischer Lehre zu diesem Thema. Daher konnte es passieren, dass das Hausfrauenmodell – von unseren Müttern größtenteils noch selbstverständlich ausgelebt – innerhalb von nur einer Generation durch neue Normen ersetzt wurde. Oft war es nur auf dem Argument der gesellschaftlichen Tradition aufgebaut und wurde der neuen Generation kaum mit biblischer Lehre erklärt. Traditionen sind jedoch anfechtbar und ohne das Fundament der biblischen Lehre werden Begriffe schnell umdefiniert. Deswegen werden die Kreter – genau wie wir heute – ermahnt, an der biblischen Lehre festzuhalten und diese auch weiterzugeben.

TITUS 1,13-16; 2,1:

... aus diesem Grund weise sie streng zurecht, damit sie gesund seien im Glauben und nicht achten auf jüdische Fabeln und Gebote von Menschen, die sich von der Wahrheit abwenden. [...] Sie geben vor, Gott zu kennen, aber mit den Werken verleugnen sie ihn und sind abscheulich und ungehorsam und zu jedem guten Werk unbewährt. Du aber rede, was der gesunden Lehre geziemt ...

¹³ Vgl. Strong's G3626 auf Blue Letter Bible: <https://www.blueletterbible.org/lexicon/g3626/kjv/tr/0-1/> (abgerufen am 29.07.25).

Auch andernorts stand es in neutestamentlicher Zeit nicht gut um den Stand der Hausfrau. In einem Schreiben an Timotheus muss Paulus die Gemeinde in Ephesus daran erinnern, dass junge Frauen ihren Haushalt führen sollen:

1. TIMOTHEUS 5,13-14:

Zugleich aber lernen sie auch, müßig zu sein, indem sie in den Häusern umherlaufen; nicht allein aber müßig, sondern auch geschwätzig und vorwitzig, indem sie reden, was sich nicht geziemt. Ich will nun, dass jüngere Witwen heiraten, Kinder gebären, den Haushalt führen, dem Widersacher keinen Anlass der Schmähung wegen geben.

Die Frau in Sprüche 31 liefert uns einen weiteren Beweis, dass zu der biblischen Rolle einer Frau die Führung ihres Haushalts gehört. Diese Frau war hauptsächlich zu Hause beschäftigt und wenn sie Tätigkeiten außerhalb nachging, tat sie das zum Nutzen ihrer Familie. Der Vers, der ihr ganzes Tun zusammenfasst, ist Vers 27:

SPRÜCHE 31,27:

Sie überwacht die Vorgänge in ihrem Haus und isst nicht das Brot der Faulheit.

Luther übersetzt diesen Vers so: »Sie schaut, wie es in ihrem Hause zugeht«. Die Begriffe *überwachen/schauen*, zeigen, dass die Sprüche-31-Frau nicht alles selbst machte, sondern Hausangestellte hatte (vgl. V. 15). Doch es wird deutlich, dass bei ihr die Fäden zusammenliefen und es ihre Aufgabe war, die Abläufe in ihrem Haushalt zu managen.

Verschiedene Aufgaben – gleicher Wert

Immer mehr Frauen wehren sich heutzutage dagegen, dass die Arbeiten, die zu Hause anfallen, überwiegend ihnen zugeordnet werden. Sie sehen darin einen Nachteil und meinen, sie würden dadurch gehindert, etwas Bedeutungsvolleres zu tun und ihr volles Potenzial auszuschöpfen. Wir stehen darum an einem Punkt, an dem sich immer mehr Frauen von ihren häuslichen Aufgaben, zu denen auch die Fürsorge für die Kinder gehört, so gut wie möglich befreien, damit sie mindestens in Teilzeit einem Beruf nachgehen und Karriere machen können.

Die Annahme, die zu dieser Schlussfolgerung führt, ist, dass nur gleich und gleich auch gleichberechtigt sei. Sie denken also: Nur wenn Mann und Frau komplett die gleichen Aufgaben haben, sind sie auch gleichberechtigt. Männer sollen sich deshalb genauso verantwortlich für den Haushalt fühlen wie Frauen; im Gegenzug dazu sollen die Frauen außer Haus beweisen, dass sie zum gleichen Erfolg fähig sind wie die Männer.

Gott offenbart uns in der Bibel jedoch eindeutig eine andere Sicht. Er hat Mann und Frau unterschiedliche Aufgaben gegeben, und trotzdem sind beide gleich wertvoll für ihn, wie wir schon gesehen haben. Alexander Strauch schreibt: »Eva war kein zweites männliches Wesen und keine Kopie von Adam. Sie war ihm ähnlich, aber doch anders.«¹⁴

Leider konkurrieren in vielen Ehen Mann und Frau miteinander und leben in einem ständigen Aushandeln: Wer soll heute auf die Kinder aufpassen und wer darf eine Auszeit haben? Wer bringt heute den Müll weg und wer hängt die Wäsche auf? Welcher berufliche Termin ist wichtiger? Warum sind den Kindern seit Wochen nicht die Ohren geputzt worden und wer hat vergessen, Milch einzukaufen? Solche Fragen werden zu täglichen Streit- und Diskus-

14 Strauch: *Gleichwertig aber nicht gleichartig*, S. 37.

sionspunkten. Dass dies Konfliktpotenzial hat, den Alltagsablauf unglaublich erschwert und auch nicht immer funktioniert, liegt auf der Hand. Doch Gottes Vorstellung ist, dass Mann und Frau als ein Team durchs Leben gehen, in dem sie sich ergänzen und jeder klar weiß, was er zu tun hat. Einer als Leitung, die andere als Gehilfin.

Aus meiner eigenen Ehe weiß ich, dass diese Klarheit der Rollenverteilung sehr viel Harmonie mit sich bringt und gut funktioniert. Diese Harmonie wünsche ich jedem, doch sie ist nur im Befolgen von Gottes Ordnungen zu erlangen. Dabei ist kein Teammitglied wichtiger als das andere, wie dieser Vers deutlich sagt:

1. KORINTH 11,11-12:

*Dennoch ist weder die Frau ohne den Mann
noch der Mann ohne die Frau im Herrn.
Denn so wie die Frau vom Mann ist, so ist auch der Mann
durch die Frau; alles aber von Gott.*

Diese Verse sind eine gute Gelegenheit, um zu erwähnen, dass ein Mann seine Frau mit den Kindern und im Haushalt durchaus unterstützen soll, wenn er sieht, dass sie es braucht. Vielleicht kann er auch eine Hilfskraft für seine Frau organisieren, wenn seine Aufgaben es gerade nicht zulassen, dass er selbst mehr mit anpacken kann. In der Liebe und Pflege für sein eigenes Fleisch – seine Frau – achtet er auf jeden Fall darauf, dass es ihr gut geht. Ein liebevoller Ehemann häuft seiner Frau nicht noch mehr Arbeit auf, indem er sich einfach bedienen lässt und zu Hause keinen Finger rührt!

Wichtig ist auch, dass eine Frau einen gewissen Entscheidungs- und Organisationsfreiraum für ihre Arbeit zu Hause hat. Ein Mann, der in Haushaltsfragen alles bis ins Detail entscheiden möchte, hat seine Leiterrolle nicht wirklich verstanden und kommt kaum in den Genuss der Hilfe, die Gott ihm eigentlich an die Seite gestellt hat. Und so ist diese Einheit in der Ehe von beiden Komponenten abhängig: Der Ehemann lässt sich helfen und kann seiner Ehefrau ver-

trauen. Er weiß, dass sie in ihrem Aufgabenbereich in seinem Sinn handelt.

Die Ehefrau andererseits ordnet sich der Leitung ihres Mannes unter und hilft ihm, seine Ziele zu erreichen, weil sie sich von ihm geliebt weiß und er für sie Sorge trägt wie für sich selbst.

EPHESER 5,28-29:

So sind auch die Männer schuldig, ihre Frauen zu lieben wie ihre eigenen Leiber. Wer seine Frau liebt, liebt sich selbst. Denn niemand hat jemals sein eigenes Fleisch gehasst, sondern er nährt und pflegt es, wie auch der Christus die Versammlung.

Eine Folge des Sündenfalls ist, dass Gottes Schöpfungswerk zerstört wurde: Was Gott unterschiedlich geschaffen hat, wird gleichartig gemacht, was Gott geordnet hat, wird durcheinandergebracht und was er als Einheit zusammengeführt hat, wird getrennt. Eine weitere Folge des Sündenfalls ist darum auch, dass die Rollen von Mann und Frau gleichgemacht werden, in Konkurrenz zueinander verstanden oder vertauscht werden. In Gottes Augen gewinnt eine Frau jedoch ihren Wert, indem sie anders ist als der Mann und ihre weibliche Physiologie, ihr Gemüt und ihre besonderen Fähigkeiten annimmt. Sie wird deswegen nicht ungerecht behandelt oder benachteiligt, sondern hat schlicht und einfach andere Aufgaben.

»Nur« Hausfrau

Beim Betrachten der Tätigkeiten einer Hausfrau bleibt der Blick leider oft nur aufs Putzen, Wäschefalten und Kochen gerichtet. Viel zu wenig wird auch der Zweck hinter dem Häuslichsein biblisch erklärt. Darum sehen viele Frauen hinter all den To-dos im Haushalt gar kei-

nen Sinn und haben auch kein Problem, sich davon zu verabschieden.

In der Bibel entdecken wir jedoch, dass dahinter ein ganzes Konzept steckt, von Gott auf wunderbare Weise eingerichtet. Das böse Wörtchen *nur*, das eine Hausfrau oft zu hören bekommt – »Ach, du bist *nur* zu Hause?« – kommt eindeutig nicht aus Gottes Mund! Er hat auch nie vorgesehen, dass eine Frau *nur* zu Hause ist, denn keine Hausfrau ist es aus Selbstzweck. Die große Bedeutung und den umfänglichen Zweck ihrer Tätigkeit findet sie in drei Bereichen, die wir uns nun nacheinander anschauen wollen:

1. Gehilfin sein für den Ehemann
2. Kinder erziehen und versorgen
3. Ein gutes Zeugnis sein, der Gemeinde und anderen dienen

Der Zweck Deiner Rolle als Hausfrau

1. SEI EINE HILFE!

Auch wenn wir die Helferrolle (*ezer*) der Frau bereits betrachtet haben, müssen wir sie weiter untersuchen, um ihren tieferen Zweck zu verstehen. Auch der erste Brief an Timotheus macht deutlich, warum das Häuslichsein der Ehefrau für ihren Mann von so großer Bedeutung ist. Dort werden die Kriterien für einen Gemeindeleiter beschrieben und eine davon ist, seinem eigenen Haus gut vorzustehen:

1. TIMOTHEUS 3,5:

... wenn aber jemand dem eigenen Haus nicht vorzustehen weiß, wie wird er für die Versammlung Gottes Sorge tragen?

1. TIMOTHEUS 3,12:

Die Diener seien Mann einer Frau, die ihren Kindern und den eigenen Häusern wohl vorstehen ...

Da Gemeindeleiter Vorbilder für alle Männer sein sollen, sind diese Kriterien von allen Männern anzustreben. Der Fluch der Sünde bezog sich beim Mann darauf, dass er nun mit Mühsal den Erdboden bebauen und davon essen muss (vgl. 1Mo 3,17-19). Wir sehen also, dass neben dem Vorstehen im eigenen Heim eine weitere Aufgabe des Mannes darin besteht, seine Familie zu ernähren. Zudem hat der Mann in der Gemeinde verschiedene Aufgaben, die die Frau nicht hat (siehe die bereits betrachteten Stellen aus 1Tim 2 und 1Kor 11). Das alles kann bedeuten, dass der Mann oft außerhalb beschäftigt ist. Um seinem Haus trotzdem gut vorstehen zu können, ist ein Ehemann in seiner Abwesenheit darauf angewiesen, dass seine Frau ihn in seinem Sinne (also in Unterordnung) vertritt und zu Hause nach dem Rechten schaut. Auch kann er die Kindererziehung (der Erziehungsauftrag geht ja an beide Elternteile) und die Gastfreundschaft neben seinen Aufgaben nicht allein schaffen. Er benötigt dabei Unterstützung.

Der Erfolg eines Mannes ist also direkt von seiner Frau abhängig, das sehen wir am Beispiel von Sprüche 31 deutlich. Ihr Mann konnte ihr vertrauen, unter anderem, weil sie gekonnt nach ihrem Haushalt schaute (vgl. Spr 31,27), ihre Kinder sorgfältig erzog (vgl. Spr 28,7; 29,18) und ihrem Mann Gutes erwies. Ihr Mann war beruflich erfolgreich (vgl. V. 11), vertrauenswürdig und in seiner Leiterrolle außerhalb seines Hauses geachtet (vgl. V. 23). Den Erfolg eines Mannes

können wir also in den direkten Zusammenhang mit der Tätigkeit der Frau stellen. In dem Ehepaar aus Sprüche 31 sehen wir Teamarbeit und Einheit trotz verschiedener Rollen perfekt dargestellt. Jede Frau darf wissen, dass die Ziele ihres Mannes auch ihre Ziele und die Erfolge ihres Mannes auch ihre Erfolge sind.

SPRÜCHE 31,11-12:

Das Herz ihres Mannes vertraut auf sie, und an Ausbeute wird es ihm nicht fehlen. Sie erweist ihm Gutes und nichts Böses alle Tage ihres Lebens.

SPRÜCHE 31,23:

Ihr Mann ist bekannt in den Toren, wenn er bei den Ältesten des Landes sitzt.

Verweigert eine Frau, ihrem Mann eine Hilfe zu sein oder hat sie andere Prioritäten und Ziele, ist der Mann blockiert und in seiner Rolle eingeschränkt, da er zusätzlich die Aufgaben der Frau übernehmen muss. Wenn eine Frau statt häuslich zu sein alle möglichen anderen Dinge tut, dann hat das negative Folgen für die Kinder, die Ehe und auch die Gemeinde, der es an qualifizierten Diakonen, Ältesten und Pastoren fehlen wird. Beschädigt wird auch das Zeugnis nach außen und zu guter Letzt der Auftrag aus Titus 2, jüngeren Frauen ein Vorbild zu sein.

2. VERSORGE UND ERZIEHE DEINE KINDER!

Betrachten wir die Tätigkeiten einer Hausfrau, stellen wir fest, dass diese Arbeiten vorwiegend unsere Hände in Anspruch nehmen. Meistens lassen uns diese Tätigkeiten durch ihre Einfachheit genug

Freiraum, um gleichzeitig noch weitere Dinge tun zu können: von Gott vorgesehene Multitasking. Neben der Hausarbeit können wir gleichzeitig unsere Kinder versorgen, sie erziehen und prägen. Schauen wir uns noch mal zwei wichtige Verse zum Thema Kindererziehung an:

SPRÜCHE 22,6:

*Erziehe den Knaben seinem Weg entsprechend;
er wird nicht davon weichen, auch wenn er alt wird.*

5. MOSE 6,7:

*Und du sollst sie deinen Kindern einschärfen
und davon reden, wenn du in deinem Haus sitzt
und wenn du auf dem Weg gehst und wenn du
dich niederlegst und wenn du aufstehst.*

Wir sollen also unsere Kinder an Gottes Wege gewöhnen und ihnen Gottes Gebote einschärfen. Gewöhnen, einschärfen, erziehen – alle drei Wörter machen klar, dass diese Dinge immer und immer wieder getan und gesagt werden müssen. Sie beschreiben etwas, was in den jungen, sehr prägenden Jahren eines Kindes keine großen Unterbrechungen erlaubt und auch über eine längere Zeitspanne zu erfolgen hat. Die Jobbeschreibung einer Hausfrau erfüllt genau diese Kriterien:

- Sie erlaubt eine **Konstanz**, die für die Fürsorge, das Wohlbefinden und das Gelingen der Erziehung ein äußerst wichtiger Faktor ist.
- Zu Hause befinden wir uns an dem **Ort**, an dem unsere Kinder am besten gedeihen und hauptsächlich durch die

Person betreut werden können, die Gott für ihre Erziehung und Fürsorge in erster Linie vorgesehen hat: die Mutter.

- Die Tätigkeit als Hausfrau gibt uns die **Flexibilität**, unsere Kinder zu lehren, ihnen Dinge immer und immer wieder zu sagen, einzuschärfen, vorzuleben und anzugewöhnen.
- Durch die Hausarbeit sorgen wir für unsere Kinder. Diese **zuverlässige** und **bedingungslose Fürsorge** wiederum machen unsere Worte und das Evangelium erst glaubwürdig.

Deswegen macht eine Mutter allein schon wegen ihrer Kinder nie einfach *nur* den Haushalt – sie tut noch viel mehr!

3. SEI EIN GUTES ZEUGNIS, DIENE DEINER GEMEINDE UND ANDEREN MENSCHEN!

Das Zuhause ist zudem der optimale Startpunkt, um anderen Menschen dienen zu können – seien es Ungläubige, Nachbarn, andere Christen oder Gemeindemitglieder. Zur Gastfreundschaft werden wir alle aufgefordert; die Voraussetzung dafür ist ein gepflegtes Heim. Unordnung und Chaos in einem Haus wecken kein Vertrauen in die Personen, die dort leben, sind kein gutes Zeugnis und heißen Gäste nicht willkommen.

Ein gepflegtes und einladendes Zuhause hat große Auswirkungen, das durfte ich auch schon erfahren. Schon oft vertrauten Nachbarn mir ihre Kinder an und ließen sich in die Jungschar oder zu einem christlichen Kinderprogramm zu uns einladen, weil unser gemütliches Haus sowie meine stetige Fürsorge für meine Familie bei ihnen Vertrauen geweckt hatte. Ist es nicht wunderbar, wie das Hausfrauendasein uns so viele Möglichkeiten schenkt, am Bau des Reiches Gottes mitzuwirken?

Karriere als Hausfrau

Viele Frauen kämpfen damit, darin eine befriedigende Herausforderung zu sehen und langweilen sich. Doch in Gottes Augen ist gerade die Frau eine kluge oder weise Frau, die gut für ihr Zuhause sorgt:

SPRÜCHE 14,1:

*Die Weisheit der Frauen baut ihr Haus,
und ihre Narrheit reißt es mit eigenen Händen nieder.*

Oder wie die *Hoffnung für Alle* diese Stelle auslegt: »Eine weise Frau sorgt für Haus und Familie, eine leichtfertige aber zerstört alles.«

Eine Frau zu sein, die ihr Zuhause baut und pflegt, erfordert viel Geschick und Klugheit und muss, wie jeder andere Beruf, gelernt sein. Leider laufen viele Frauen viel zu früh von der »Karriere« als Hausfrau davon und wollen unbedingt berufstätig sein. Und so werden sie darin nie zu richtigen Profis und kommen selten an einen Punkt, an dem die Arbeit zu Hause gut läuft. Doch eine Familie am Laufen zu halten, Termine zu koordinieren, Abläufe zu organisieren, Routinen zu kreieren, Kinder zu erziehen, gastfreundlich zu sein, die Zimmer schön einzurichten, gesund zu kochen und so weiter lässt eine Hausfrau immer wieder neue und befriedigende Herausforderungen innerhalb ihrer vier Wände finden. Es ist ein Management, vergleichbar mit einer Kaderposition. Ich stelle mir selbst immer wieder neue Aufgaben und versuche ständig, Abläufe und Dinge weiter zu verbessern.

Die in diesem Zusammenhang häufig gestellte Frage nach Beschäftigungen der Frau außerhalb ihres Heims beantwortet die Bibel über die Frage der Prioritäten. Wenn man die Arbeitsbereiche und To-do-Listen einer Mutter mit kleinen Kindern betrachtet, ist es nicht schwer zu erkennen, dass wenig oder gar keine Kapazität mehr übrig ist, um einer Beschäftigung außerhalb des Hauses nach-

zugehen. Die biblischen Anweisungen und Prioritäten, nämlich dem Mann eine Gehilfin zu sein, die Kinder zu erziehen und zu prägen sowie anderen zu dienen, dürfen nicht zu kurz kommen.

Sind die Kinder allerdings größer, kann sich dies ändern und dass eine Frau dann außerhalb von zu Hause arbeiten gehen kann, ohne ihre anderen Pflichten zu vernachlässigen, ist wahrscheinlicher. Doch soll die Motivation dazu ernstlich im Gebet geprüft und auch immer zuerst in Betracht gezogen werden, ob es in der Gemeinde nicht Aufgaben gibt, in die man seine neu gewonnene Zeit investieren könnte. Leider gehen viele Frauen, kaum dass sie etwas mehr Zeit haben, wieder arbeiten, ohne zuerst einen Dienst in der Gemeinde oder an anderen Menschen in Erwägung zu ziehen. Ich denke, dies ist auch einer der Gründe, warum Titus 2 heute so wenig ausgelebt wird: Ältere Frauen sind kaum verfügbar, weil sie ihre neu gewonnen Freiräume direkt wieder mit einer beruflichen Tätigkeit ausgefüllt haben.

Gerade das Hausfrauendasein und die Gemeinde geben so viele Möglichkeiten, wie man eine sinnvolle, ausgleichende und trotzdem mit der Familie kompatible Beschäftigung finden kann, ohne in einem Angestelltenverhältnis sein zu müssen und seine Kinder anderweitig betreuen zu lassen. Man kann zum Beispiel Tageskinder betreuen, bei Bibelgruppen mitarbeiten, Hauskreise beherbergen, Kinderstunden halten, Mama-Kreise anbieten und vieles mehr. In unserer heutigen Zeit haben wir so viele Möglichkeiten, uns etwas beizubringen und einer Begabung oder Beschäftigung nachzugehen, die Abwechslung, Herausforderung und vielleicht sogar ein kleines Einkommen mit sich bringt, welche aber trotzdem mit Gottes Prioritäten für den Alltag einer Frau gut zu vereinbaren sind.

Mir ist bewusst, dass nicht jede Frau in der idealen Situation ist, dass sie größtenteils Hausfrau sein kann. Wenn sie zum Beispiel alleinerziehend ist, einen kranken Ehemann hat oder der Mann nur ein geringes Einkommen hat, muss man vielleicht aus finanziellen Gründen arbeiten gehen. Aber Gott kann für diese Situationen Gnade schenken, sodass diese Frau mit seiner und der Hilfe von anderen ihr Zuhause als Priorität halten kann und trotzdem gut für

ihre Familie sorgen kann. Doch gerade wenn es um die Finanzen geht, muss auch vorsichtig geprüft werden, ob nicht einem zu hohen Lebensstandard nachgeeifert wird. Könnte man sich anstelle von anderem Luxus nicht auch den Luxus einer 100%-Hausfrau und -Mutter leisten?

Der biblische Standard der Frau aus Sprüche 31 zeigt uns, dass Arbeit zu Hause keine unwichtige Nebensache für eine gläubige Frau sein sollte. Wir dürfen uns nicht schnell zufriedengeben, wie wir die Dinge tun, sondern durchaus als Hausfrauen »Karriere machen«. In einer englischen Bibelübersetzung wird die Frau aus Sprüche 31 mit Wörtern beschrieben, die im Deutschen etwas weniger deutlich sind: In Vers 10 finden wir das Wort *Exzellenz* und Vers 27 sagt uns, dass sie gut (*well*) nach ihrem Haushalt schaute.

PROVERBS 31:10.27 (ESV):

An excellent wife who can find? She is far more precious than jewels. [...] She looks well to the ways of her household and does not eat the bread of idleness.

Das ist also der Standard, den wir anstreben sollen, wenn es um die Pflege und das Management unseres Zuhauses geht. Wir sollen in dieser Aufgabe unser Bestes geben und sie richtig gut machen. Dabei geht es allerdings nicht darum, Perfektion zu erreichen, sondern das Ziel ist, dass alle Hausbewohner den Tätigkeiten nachgehen können, die Gott für sie vorgesehen hat. Eine Hausfrau, die dieses Ziel erreicht, ist eine gute Hausfrau – nicht die, bei der alles perfekt aussieht.

Hilfe, Hamsterrad!

Viele Frauen haben mit der ständigen Repetition ihrer Aufgaben zu kämpfen. Wöchentlich, täglich und manchmal sogar stündlich wiederholen sich zu Hause gewisse Arbeiten. Man räumt die Küche auf, nur damit sie drei Stunden später wieder schmutzig ist. Dem Boden sieht man nach einem Tag schon nicht mehr an, dass man ihn gewischt hat – von den chronisch wachsenden Wäschebergen ist gar nicht erst zu reden.

Diese vielen Wiederholungen und das nur kurz anhaltende Ergebnis von Schweiß und Mühe ist etwas, was viele Frauen frustriert. Manche Frau hat daraus schon den Schluss gezogen, dass die sich immer wiederholenden Arbeiten im Haushalt sinnlos und unbedeutend seien. Zudem können all die Wiederholungen mit der Zeit auch langweilig werden und man sehnt sich nach Abwechslung. Auch ich kenne diese Alltagsmüdigkeit, habe darin schon Anfechtung erlebt und komme mir in gewissen Zeiten wie im Hamsterrad vor.

Viele Frauen nehmen ihre negativen Gefühle und die Freudlosigkeit, die sie mit der Hausarbeit verbinden, als Indikator, dass etwas an dem Konzept Hausfrau falsch sein muss. Wenn etwas von Gott gewollt ist, muss es uns dann nicht Freude machen? Gerade in der heutigen Zeit, in der alles, was wir tun, uns immer befriedigen soll, wird daraus schnell die Folgerung gezogen, dass dieses Hausfrauending nicht funktioniert und die Bibel in diesem Punkt falsch ausgelegt worden ist.

Doch dass wir in der Aufgabe als Hausfrau Schwierigkeiten erfahren, muss uns nicht erstaunen. Und auch nicht, dass es uns schwerfällt, unserem Mann eine Hilfe zu sein und tagesin, tagaus für unsere Kinder zu sorgen. Nicht die Aufgabe selbst macht es uns schwer, sondern die Konsequenz der Sünde bereitet uns Probleme. Beim Sündenfall fiel nämlich – genau wie beim Mann – ein Fluch auf die Rolle der Frau. Seitdem wollen Frauen die Aufgaben ihres Man-

nes übernehmen und ihn leiten, anstatt sich unterzuordnen und ihm eine wertvolle Unterstützung zu sein.

1. MOSE 3,16:

Zu der Frau sprach er: Ich werde die Mühsal deiner Schwangerschaft sehr mehren, mit Schmerzen sollst du Kinder gebären; und nach deinem Mann wird dein Verlangen sein, er aber wird über dich herrschen.

Wie bei allen anderen Anweisungen der Bibel sträubt sich unser Fleisch gegen diese Anweisung. Und auch hier sollten wir das Problem von Freudlosigkeit in geistlicher Weise einordnen. Die Anfechtungen, die wir erleben, sind kein Gegenbeweis zum Häuslichsein, sondern zeugen von einer gefallenen Welt und unserem sündhaften Fleisch.

EPHESER 6,12 (SCH2000):

... denn unser Kampf richtet sich nicht gegen Fleisch und Blut, sondern gegen die Herrschaften, gegen die Gewalten, gegen die Weltbeherrscher der Finsternis dieser Weltzeit, gegen die geistlichen Mächte der Bosheit in den himmlischen Regionen. Deshalb ergreift die ganze Waffenrüstung Gottes, damit ihr am bösen Tag widerstehen und, nachdem ihr alles wohl ausgerichtet habt, euch behaupten könnt.

Zum Glück finden wir in Epheser 6 auch gleich die Gegenwaffe für solche Anfechtung. (Lies das ganze Kapitel.) Es ist die geistliche Waffenrüstung, die uns hilft, in solchen Momenten zu widerstehen und nicht wie die Welt unserem sündhaften Herzen zu folgen, das selbst entscheiden möchte und auf seine eigene Logik hört. Wenn Du also Mühe hast, in Deiner Aufgabe als Hausfrau Freude

und Erfüllung zu finden, dann bete und bitte Gott um freudig arbeitende Hände (vgl. Spr 31,13) und dass er Dir hilft, fleißig zu sein (vgl. Spr 31,27). Such Dir Frauen, die Dir darin ein Vorbild sind, von denen Du lernen kannst und neu motiviert wirst, Deine Rolle als Frau gut auszufüllen.

Wenn Du Dich im Hamsterrad wiederfindest, dann schau über den Toilettenrand, den Du gerade putzt, hinaus, und über die Wäscheberge, die Du zu bewältigen versuchst, hinweg. Nimm zu Deinen häuslichen Tätigkeiten Gottes Perspektive ein und betrachte Deine Aufgabe im Gesamtbild der Bibel und der Ewigkeit. Und dann wird Deine Tätigkeit, die Dir momentan so unbedeutend vorkommt, sehr bedeutend werden. Du investierst in die Ewigkeit für Dich selbst, Deinen Ehemann, Deine Kinder, Deine Gemeinde und für viele Menschen.

1. JOHANNES 2,17:

*Und die Welt vergeht und ihre Lust;
wer aber den Willen Gottes tut, bleibt in Ewigkeit.*

Schenk dem Wort Gottes Glauben, dass der Segen groß ist, wenn wir tüchtige Hausfrauen sind, die für unser Haus und für unsere Familie gut sorgen. Und vertraue Gott, dass er es gut mit Dir meint, dass sein Konzept das Beste ist und er Dir darin nichts Gutes vorenthält! (Vgl. Ps 84,12.)

Eine begnadete Hausfrau

Wenn eine Person für etwas sehr talentiert ist, beispielsweise fürs Kochen, nennt man diese Person »ein *begnadeter* Koch«. Das Wörterbuch nennt als Synonym für *begnadet* auch *befähigt*. Ich finde das so passend für die Aufgabe als Hausfrau. Du darfst eine begna-

dete, also befähigte Hausfrau sein und das gleich im doppelten Sinn. Vielleicht denkst Du nicht unbedingt, dass Dir das Hausfrauendasein liegt oder Du hast diese Aufgabe bis jetzt eher vernachlässigt und musst Deine Einstellung dazu grundlegend ändern. Doch all diesen Umständen zum Trotz kannst auch Du durch Gottes Gnade befähigt werden, eine begabte Hausfrau zu sein.

HEBRÄER 13,21A (SCH2000):

*... er rüste euch völlig aus zu jedem guten Werk,
damit ihr seinen Willen tut, indem er in euch das wirkt,
was vor ihm wohlgefällig ist, durch Jesus Christus.*

Gottes Gnade und das Werk von Jesus am Kreuz hat uns von dem Fluch der Sünde befreit. Wir sind der Verdrehung der Rollen und dem freudlosen Hausfrauendasein nicht länger ausgeliefert. Dank der Vergebung und der Veränderung unseres Herzens durch Gottes Geist können wir freudige und fleißige Hausfrauen sein, die die Rolle der Frau so ausleben, wie Gott es vorgesehen hat.

Und noch etwas: Gottes Gnade darf auch in den Momenten und Phasen in Anspruch genommen werden, in denen die Hausarbeit aufgrund gewisser Lebensumstände zu kurz kommt oder gerade keine Freude bereitet. Oder in der die Energie zum Beispiel wegen eines neuen Babys, schlechter Nächte oder Krankheit einfach nicht reicht, um der Arbeit im Haus hinterherzukommen und wo am Ende des Tages immer ein paar Dinge liegen bleiben. Gott verlangt keine Perfektion von uns, sondern ein treues Streben, seinen Anweisungen zu gehorchen. Denk daran: Auch Du kannst eine begnadete Hausfrau sein, die mit Gottes Hilfe ihre wertvolle Rolle nach Gottes Willen auslebt!

Wie Du Haushalt und Kinder unter einen Hut bekommst

Zum Schluss dieses Kapitels möchte ich Dir gerne noch drei praktische Ratschläge mitgeben, wie Du gut für Dein Zuhause sorgen und gleichzeitig Zeit für Deine Kinder haben kannst, denn das ist eine Herausforderung, vor der viele Mütter stehen:

1. BEZIEHE DEINE KINDER MIT EIN

Mein erster Rat ist, Deine Kinder bei Deiner Hausarbeit miteinzu-beziehen. Da die meisten kleinen Kinder ohnehin immer in Mamas Nähe sein wollen und ihr in jeden Raum folgen, gelingt es fast von selbst. Wenn Du beispielsweise die Toiletten putzt, können Deine Kinder ganz einfach auch im Badezimmer sein und je nach Alter gut mithelfen. Es gab Zeiten, in denen ich bis zu drei Kinder mit mir im Badezimmer hatte, während ich es putzte! Das größte Kind durfte das Putzmittel einsprühen, das jüngere schon mal mit der WC-Bürste die Toilette schrubben und mein Baby hat sich währenddessen mit einem Spielzeug auf dem Boden beschäftigt (als sie noch kleiner war, war eine Babywippe äußerst hilfreich).

Andere Aufgaben im Haushalt, bei denen bereits junge Kinder mithelfen können, sind Wäschefalten (z.B. Geschirrtücher), das Besteck in die Schublade einsortieren oder mit dem Staubwedel abstauben. Auch beim Kochen können Kinder sich schon gut einbringen. Sie können Kartoffeln waschen, Karotten schälen, Zutaten in den Teig geben und umrühren, Gurken schneiden und so weiter. Viele dieser Aufgaben erledigen kleine Kinder spielerisch und sind dabei hoch motiviert, weil sie gerne helfen, ebenfalls etwas Wichtiges tun und uns natürlich auch nacheifern wollen. Bei all dem geht es allerdings nicht darum, dass unsere Kinder diese Arbeiten perfekt allein zu Ende führen. Zumindest solange sie noch jünger sind, ist das nicht der Fall. Trotzdem ist es gut, wenn wir auch schon unsere

Kleinkinder mithelfen lassen, auch wenn wir vielleicht nachputzen oder die Dinge für sie fertig machen müssen.

Während wir unsere Aufgaben zu Hause erledigen, verbringen unsere (kleinen) Kinder viele Stunden in enger Gemeinschaft mit uns. Wir haben sie so nicht nur beaufsichtigt, sondern können sie gleichzeitig auch belehren und erziehen. Dabei lernen unsere Kinder ganz viel von uns, da ein Kind vom Abschauen, Nachahmen und ständigen Wiederholen lernt. Die verschiedenen Hausarbeiten ermöglichen genau diesen Prozess.

Kinder lernen sozial, emotional, geistig, aber auch geistlich in ihren ersten vier bis fünf Lebensjahren am allermeisten. Mit den Aufgaben als Mutter und Hausfrau hat Gott uns ermöglicht, dass vor allem wir als Mütter sie in diesen ersten entscheidenden Lebensjahren prägen und lehren. Und so schafft die Arbeit zu Hause die optimalen Bedingungen, die wir für das Ausführen des Auftrags aus 5. Mose 6,5-7 benötigen.

Übrigens: Auch etwas größere Kinder benötigen unsere Aufmerksamkeit und Zeit für Gespräche. Im Unterschied zu Kleinkindern sind sie jedoch nicht mehr so viel um uns herum und die Gelegenheiten zum Gespräch werden seltener. So sind es manchmal nur kleine Zeitfenster, in denen größere Kinder bereit sind, mit uns zu reden und unserem Rat zuzuhören. Die Hausarbeit ermöglicht uns, dann unsere Arbeit niederzulegen und diese Momente zu nutzen.

Heutzutage sieht man leider immer mehr Kinder, die in ihren sprachlichen und (fein-)motorischen Fähigkeiten im Rückstand sind. Auch fehlt es vielen Kindern an emotionaler Stabilität, da für sie zwar physisch gesorgt wird, jedoch nicht seelisch und emotional. Einer der Gründe dafür ist, dass diese Kinder schon früh allein zurechtkommen müssen und nicht eng von ihrer Mutter begleitet werden. Einer unserer Söhne merkte kürzlich rückblickend zum Kindergarten an: »Mama, ich war der Einzige, der vorher nicht in einer Kinderkrippe war, und trotzdem konnte ich vieles besser als die anderen!« Unser Sohn sagte das nicht aus Stolz, sondern es war eine banale Feststellung, die er von sich aus machte, weil ihm aufgefallen war,

dass er Fähigkeiten besaß, die den anderen noch fehlten – und das, obwohl er immer *nur* zu Hause war!

2. BRING DEINEM KIND BEI, ALLEIN ZU SPIELEN

Wenn Du jetzt denkst, Du müsstest nun bei jeder Hausarbeit Deine Kinder im Schlepptau haben, dann kann ich Dich beruhigen! Unsere Kinder müssen auch lernen, zu warten, bis Mama etwas erledigt hat, und sich allein zu beschäftigen, ohne dass ihnen ständig ein Programm geboten wird.

Das Alleinspielen kommt allerdings nicht immer von selbst und manche Kinder (besonders Erstgeborene), müssen es zuerst lernen. Das heißt: Man muss es ihnen beibringen.

Seit ein paar Jahren gehört zum Bild einer guten Mutter, dass sie so oft wie möglich mit ihren Kindern spielt. Haushalt? Der ist bei Weitem nicht so wichtig wie die Kinder und soll erst viel später nach Duplotürmen, Puzzles und Puppenteepartys kommen! In vielen Familien hat diese Vorstellung der spielenden Mutter die Kinder daran gewöhnt, dass Mama erstens ein Spielgefährte ist und zweitens immer jemand Anregung und Unterhaltung bieten muss. Viele Kinder lernen so nie, allein aus ihrer Fantasie heraus zu spielen und kaum will Mami (oder auch Papi) mal etwas anderes machen, ist den Kindern langweilig, sie beginnen zu nörgeln und rufen nach der nächsten Unterhaltung.

Dass eine Mutter in solch einem kindzentrierten Alltag kaum dazu kommt, im Haushalt Arbeiten zu erledigen, ist verständlich. Ich glaube auch, dass dies der Grund ist, warum so viele Frauen zu Hause frustriert sind und sich langweilen, weil sie praktisch den ganzen Tag mit ihren Kindern spielen müssen und sonst kaum etwas zustande bringen. Doch da wir ja offensichtlich keine Kinder mehr sind, befriedigt uns dieses Spielen auch nicht. Wir sind erwachsen und wollen darum auch arbeiten, denn so hat es Gott mit der Schöpfung in den Menschen gelegt. Einer Mutter hat Gott die Arbeit im

und ums Haus gegeben und darum ist diese Arbeit am Ende des Tages auch befriedigend für sie.

Ungestörte Spielmomente sind für die Entwicklung, die Fantasie und das geistige Wohlbefinden eines Kindes äußerst notwendig. Auch deshalb ist es wichtig, dass ein Kind lernt, sich phasenweise allein zu beschäftigen. Diese Momente können wir dann nutzen, um Aufgaben im Haushalt – oder etwas anderes, was uns wichtig ist – zu erledigen.

Damit das mit dem selbstständigen Spielen klappt, habe ich meine Kinder schon von der Babyzeit an daran gewöhnt, sich immer mal wieder allein zu beschäftigen und sie zum Beispiel mit einem Spieltrapez auf die Krabbeldecke gelegt. Generell lasse ich mich selten auf ein Spiel mit ihnen ein, sondern ermutige sie, selbst oder mit ihren Geschwistern zu spielen. Qualitative Zeit mit meinen Kindern verbringe ich trotzdem sehr viel, nämlich während der Hausarbeit, beim Essen am Tisch und in bestimmten Momenten, wie dem ins Bett bringen, am Nachmittag, wenn wir nach draußen gehen oder bei geplanten Familienausflügen und Aktivitäten.

3. ERSTELLE EINEN PUTZPLAN

Der letzte Tipp ist, Dir die Aufgaben im Haushalt auf die ganze Woche aufzuteilen und nicht alles an einem Tag zu erledigen. Wenn man jeden Tag etwas im Haushalt macht, hilft das, sich nicht zu überlasten und kaum mehr Nerven für die Kinder zu haben, die einem beim Putz-Marathon immer wieder in die Quere kommen. Ein Putzplan hilft außerdem, die Hausarbeit in gut machbare Portionen aufzuteilen, und man kann dann auch gründlicher putzen, als wenn alles in ein oder zwei Tage hineingequetscht wird. Er verhilft außerdem zu einer gewissen Routine und man wird mit der Zeit schneller, da man nicht ständig überlegen muss, wann was geputzt wird.

Ich habe meinen Putzplan so aufgestellt, dass ich mein Haus in Zonen aufgeteilt habe, um die ich mich jeweils an einem Tag kümmerge. Montags sind bei mir die Küche und der Einkauf dran, am

Dienstag die Zone Wohnzimmer, am Mittwoch Badezimmer und am Donnerstag die Schlafzimmer. Freitags habe ich einen Reservetag eingeplant.

Ein anderer Grund für den Putzplan ist, dass man damit die Hausarbeit an den meisten Tagen innerhalb des Vormittages erledigen kann. Das gibt dann am Nachmittag Zeit, sich nach getaner Arbeit vermehrt mit seinen Kindern zu beschäftigen, ihre Freizeit bewusst zu gestalten und selbst soziale Kontakte zu pflegen. Zu guter Letzt nimmt das Aufteilen der Hausarbeit viel Stress aus dem Alltag und befreit vom Gefühl, seiner Arbeit nie hinterherzukommen. Dies wiederum baut Frust im Mama-Alltag ab und kommt damit wiederum den Kindern zugute, die dadurch (an den meisten Tagen) eine ausgeglichene Mama haben.

Liebe Mama, ich wünsche Dir viel Energie und Freude an der Aufgabe, die Gott Dir gegeben hat! Wir Frauen können damit Gott und unserer Familie dienen und mit einem sauberen und gepflegten Zuhause einen Ort des Friedens und der Geborgenheit schaffen, der sowohl unsere Familie als auch Besucher willkommen heißt. Darum bleib dran und gib nicht auf, auch wenn es immer mal wieder Tage gibt, an denen die Hausarbeit anstrengend ist oder Dir nichts gelingen möchte.

Fragen ZUM VERTIEFEN:

1. Warum sind Freudlosigkeit und Unzufriedenheit mit unserer Aufgabe zu Hause kein Argument dafür, dass wir einer anderen Tätigkeit nachgehen sollten?

.....

.....

.....

2. Welche Schwester kennst Du, die ihr Zuhause gekonnt, fröhlich und weise managt? Was könntest Du konkret von ihr lernen?

.....

.....

.....

3. In welchem Bereich des Haushaltsmanagements möchtest Du noch wachsen? Schreib Dir konkrete Ziele auf und arbeite in den nächsten Wochen daran.

.....

.....

.....
.....

4. Was kannst Du Deinem Mann und Deinen Kindern zuliebe zu Hause verbessern? (Abläufe, Ordnung, Ernährung und so weiter.) Frage dazu Deinen Ehemann und vielleicht schon größere Kinder und setze Dir auch diesbezüglich konkrete Ziele.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

5. Eine Frau ist niemals nur Hausfrau. Welche wichtigen Dienste sollen wir neben und während unserer Tätigkeit zu Hause tun?

.....
.....
.....
.....
.....



Der Charakter einer gottes- fürchtigen Frau

Auf dem Weg, Titus 2,4-5 weiter unter die Lupe zu nehmen, sind wir nun beim Thema »Charakter« angelangt. Paulus listet mehrere Eigenschaften auf, die eine Frau kennzeichnen sollen, die nach dem Willen Gottes lebt: Sie soll sich so verhalten, wie es für Heilige angebracht ist, darf nicht vielem Wein ergeben sein und nicht lästern oder tratschen. Zudem soll sie als ältere Frau jüngere Frauen anleiten, besonnen, keusch und gütig zu sein.

TITUS 2,3-5:

... die alten Frauen ebenso in ihrem Betragen, wie es dem heiligen Stand geziemt, nicht verleumderisch, nicht Sklavinnen von vielem Wein, Lehrerinnen des Guten; damit sie die jungen Frauen unterweisen, ihre Männer zu lieben, ihre Kinder zu lieben, besonnen, keusch, mit häuslichen Arbeiten beschäftigt, gütig, den eigenen Männern untergeordnet zu sein, damit das Wort Gottes nicht verlästert werde.

Das Thema Charakter ist nicht immer angenehm, denn es bedeutet, sich seinen eigenen Fehlern stellen zu müssen. Auch mir werden dabei meine Schwächen demütigend vor Augen geführt. Ich schreibe also nicht darüber, weil ich mich nie falsch verhalte,

sondern weil Gott uns Frauen diesbezüglich ganz klare Anweisungen gibt.

Die gute Nachricht ist, dass wir als Kinder Gottes grundsätzlich dazu befähigt sind, ein geheiligtes Leben zu führen. Gott hat uns seinen Geist gegeben, der uns hilft, seine Anweisungen bezüglich unseres Charakters auch wirklich auszuführen und sündhaftes Verhalten abzulegen. Du und ich, wir dürfen in der Gewissheit leben, dass Gott in seiner Gnade unseren Charakter verändert, uns erzieht und zuallerletzt im Himmel vollenden wird. Darum können wir uns zuversichtlich diesem Thema zuwenden (vgl. Phil 1,6), auch wenn es nicht immer angenehm ist.

*Sich so verhalten,
wie es Heiligen geziemt*

Paulus sagt als allererstes zu den älteren Frauen, dass sie ein Verhalten aufweisen sollen, wie es zu Heiligen passt. Der Apostel beschreibt in diesen Versen eine Frau, deren Benehmen für ein Kind Gottes angemessen ist. Sie ist abgesondert und lebt seit ihrer Bekehrung anders als die Welt, weil sie aus der Finsternis zum Licht berufen worden ist.

1. PETRUS 2,9:

Ihr aber seid ein auserwähltes Geschlecht, eine königliche Priesterschaft, eine heilige Nation, ein Volk zum Besitztum, damit ihr die Tugenden dessen verkündigt, der euch berufen hat aus der Finsternis zu seinem wunderbaren Licht ...

Auch wenn Paulus in diesem Vers vor allem die älteren Frauen anspricht, bedeutet das nicht, dass jüngere Frauen sich erst in ein

paar Jahren für diese Verse interessieren sollten. Um irgendwann eine ältere Frau mit diesem Verhalten zu sein, müssen wir schon in jüngeren Jahren damit anfangen, so zu leben!

Paulus beschreibt, wie das weltliche Verhalten der älteren Frauen in Kreta aussah: Sie tratschten und tranken zu viel Wein. Auch, wenn unser Problem heute vielleicht nicht gerade Betrunkenheit ist, stehen wir wie die Kreter in der Gefahr, uns genauso wie die Welt zu verhalten und ihre Ansichten und Theorien zu glauben. Beim Schreiben dieses Kapitels stieß ich in einem Bücherkatalog auf ein Frauenbuch, dessen Beschreibung etwa so lautet: »Viele Frauen fokussieren sich häufig zu stark auf ihre seelischen oder auch körperlichen Fehler. Doch egal welcher Makel, Frauen sollen sie selbst sein. Nur so erlangen sie Freiheit und Gelassenheit.«

Leider ist die Hauptbotschaft dieses – übrigens christlichen – Buches so ziemlich das Gegenteil dessen, was die Bibel lehrt.

Wir hören heute überall Aussagen wie:

- »So bin ich eben!«
- »Wenn das und das nicht wäre, dann würde ich mich auch nicht so und so verhalten.«
- »Ich habe keine andere Wahl als so und so zu sein.«
- »Das sind eben meine Hormone.«

Viele sündhafte Charaktereigenschaften werden heutzutage als Krankheit betitelt oder sogar gutgeheißen. Lieblose Wutausbrüche werden gerechtfertigt mit: »Ich habe schließlich das Recht, meine Meinung zu äußern«, und purer Egoismus wird verteidigt mit der Entschuldigung: »Ich musste mir auch mal etwas Gutes tun«.

Auch wir Christen tappen schnell in diese Falle. Wie die Welt suchen wir Ausreden für unser Verhalten und werden blind für unsere sündhaften Charakterzüge. Doch heilig zu sein bedeutet, unser Denken, Verhalten, unsere Gefühle, Taten und Entscheidungen anhand von Gottes Wort und seiner Wahrheit bestimmen zu lassen. Es bedeutet, Sünde nicht auf die leichte Schulter zu nehmen,

sondern Gott immer ähnlicher zu werden, damit wir ihn verkündigen und ein Zeugnis in dieser Welt sein können.

1. PETRUS 1,15-16:

... sondern wie der, der euch berufen hat, heilig ist, seid auch ihr heilig in allem Wandel! Denn es steht geschrieben: »Seid heilig, denn ich bin heilig.«

Wahre Schönheit

Eine ähnliche Aufforderung wie in Titus 2 gibt Paulus uns Frauen auch im Timotheusbrief:

1. TIMOTHEUS 2,9-10:

Ebenso auch, dass die Frauen sich in bescheidenem Äußeren mit Schamhaftigkeit und Sittsamkeit schmücken, nicht mit Haarflechten und Gold oder Perlen oder kostbarer Kleidung, sondern – was Frauen geziemt, die sich zur Gottesfurcht bekennen – durch gute Werke.

Über diesen Vers gäbe es viel zu schreiben, doch wir möchten uns ja auf das Thema *Charakter* fokussieren. Das Schöne oder Auffallende einer Frau soll weder ihre Kleidung noch ihr Schmuck, sondern ihre Gottesfurcht, ihr Verhalten und ihre Taten sein.

Unser Aussehen ist etwas, was gerade uns Frauen häufig sehr wichtig ist – manchmal wichtiger als unser Charakter. Wir beurteilen andere schnell anhand ihres äußeren Erscheinungsbildes und stecken selbst viel Energie, Geld und Zeit in unser Aussehen. Diese Verse verbieten uns nicht, unseren Körper zu pflegen, uns

geschmackvoll zu kleiden oder zu frisieren. Doch sie zeigen uns eindeutig auf, wo unsere Prioritäten liegen sollten, und in welchen Bereich wir den Großteil unser Energie fließen lassen dürfen.

Hast Du schon einmal erlebt, wie eine Frau motzig zu ihrem Mann oder ihren Kindern war? So eine Frau kann äußerlich noch so schön sein, aber was in diesem Moment auffällt, ist ihr egoistisches, unkontrolliertes Wesen, das alles andere als anziehend ist. Das Gleiche gilt aber auch umgekehrt. Eine Frau, die viel Pflege und Aufmerksamkeit in ihren Charakter steckt, wird als schön wahrgenommen und gelobt werden. Nicht aufgrund ihrer äußeren Schönheit, sondern wegen ihres schönen verborgenen Menschen, wie es Petrus in einer ganz ähnlichen Stelle ausdrückt:

1. PETRUS 3,3-4:

... deren Schmuck nicht der äußere sei durch Flechten der Haare und Umhängen von Goldschmuck oder Anziehen von Kleidern, sondern der verborgene Mensch des Herzens in dem unvergänglichen Schmuck des sanften und stillen Geistes, der vor Gott sehr kostbar ist.

Paulus und Petrus lassen keinen Zweifel darüber, was uns Frauen wahre Schönheit verleiht: Es sind unser gottesfürchtiger Charakter, unser sanfter und stiller Geist und unsere guten Werke. Die Bibel gibt uns keine detaillierten Anweisungen, wie wir uns kleiden müssen, sie lässt uns hingegen wissen, was wirklich wichtig ist und beschreibt ziemlich genau, wie unsere »geistliche Garderobe« auszusehen hat.

Die geistliche Garderobe

Bevor wir uns detaillierter mit den einzelnen Charaktereigenschaften einer gottesfürchtigen Frau befassen, müssen wir uns unbedingt die Frage stellen, wie uns dieses für Heilige angebrachte Verhalten gelingen kann. Antwort gibt uns Paulus im Titusbrief ein paar Vers später als Schlussfolgerung aus all den Anweisungen für die einzelnen Gruppen in der Gemeinde von Kreta:

TITUS 2,11-12:

Denn die Gnade Gottes ist erschienen, Heil bringend für alle Menschen, und unterweist uns, damit wir, die Gottlosigkeit und die weltlichen Begierden verleugnend, besonnen und gerecht und gottesfürchtig leben in dem jetzigen Zeitlauf ...

Den Prozess geistlicher Veränderung, weg von gottlosem Verhalten hin zu einem Gott wohlgefälligen Leben, nennt man Heiligung. Das Neue Testament spricht viel über diesen Prozess, in dem sich jeder Gläubige befinden soll. Doch um Heiligung richtig zu verstehen, müssen wir dieses Wort unbedingt in seinen verschiedenen Bedeutungen unterscheiden. Das Buch *Grundlagen biblischer Lehre*¹⁵ definiert drei Bereiche der Heiligung:

Stellungsmäßige Heiligung ist eine Heiligkeit, die Gott durch das Opfer unseres Herrn Jesus Christus wirkt. Unsere Stellung steht nicht im Zusammenhang mit unserem täglichen Leben, außer, dass sie uns anregen sollte, heilig zu wandeln. Unsere stellungsmäßige Heiligung ist vollkommen, so wie Gott vollkommen ist (vgl. Hebr 10,10:

¹⁵ Vgl. Lewis S. Chafer und John F. Walvoord: *Grundlagen biblischer Lehre* (Dillenburg: Christliche Verlagsgesellschaft, 2019), S. 241-244.

»Durch diesen Willen sind wir geheiligt durch das ein für alle Mal geschehene Opfer des Leibes Jesu Christi.«

Praktische Heiligung ist die Folge unserer Errettung und beinhaltet die eigene Entscheidung, für Gott zu leben. Sie geschieht mithilfe des Heiligen Geistes, der seit der Errettung in uns lebt. Das Maß unserer praktischen Heiligung beeinflusst unsere stellungsmäßige Heiligung nicht! Die Vollendung dieser Heiligung wird im Himmel geschehen (vgl. Röm 6,22: *»Jetzt aber, von der Sünde frei gemacht und Gott zu Sklaven geworden, habt ihr eure Frucht zur Heiligkeit, als das Ende aber ewiges Leben.«*).

Endgültige Heiligung bezieht sich auf unsere abschließende Vollendung und wird uns erst in der Herrlichkeit zuteil (vgl. 1Thess 5,23: *»Er selbst aber, der Gott des Friedens, heilige euch völlig; und euer ganzer Geist und Seele und Leib werde untadelig bewahrt bei der Ankunft unseres Herrn Jesus Christus.«*).

Der Fokus dieses Kapitels liegt auf dem zweiten Bereich, der praktischen Heiligung. Trotzdem dürfen wir auf keinen Fall die zwei anderen Bereiche der Heiligung vergessen. Vor allem dann, wenn wir scheitern (was wir immer wieder tun werden), dürfen wir uns getrost unserer unveränderten Stellung als Heilige vor Gott bewusst sein, Vergebung suchen und weitermachen in dem Wissen, dass wir einmal endgültig geheiligt, also ohne Sünde sein werden.

Schauen wir uns noch zwei weitere Verse zu diesem Thema an:

EPHESER 4,22-24:

... dass ihr, was den früheren Lebenswandel betrifft, abgelegt habt den alten Menschen, der nach den betrügerischen Begierden verdorben wird, aber erneuert

werdet in dem Geist eurer Gesinnung und angezogen habt den neuen Menschen, der nach Gott geschaffen ist in wahrhaftiger Gerechtigkeit und Heiligkeit.

KOLOSSER 3,10:

Belügt einander nicht, da ihr den alten Menschen mit seinen Handlungen ausgezogen und den neuen angezogen habt, der erneuert wird zur Erkenntnis nach dem Bild dessen, der ihn erschaffen hat ...

Hier erklärt uns Paulus etwas ganz Wichtiges. Er gibt uns eine Anleitung an die Hand, wie diese praktische Heiligung stattfindet. Wir sollen ...

1. ... den alten Menschen, bzw. weltlichen Wandel ablegen oder ausziehen,
2. ... in unserer Gesinnung, also in der Art, wie wir denken, erneuert werden,
3. ... den neuen Menschen anziehen.

Viele Christen haben Schwierigkeiten, von sündhaftem Verhalten loszukommen, weil sie nur versuchen, Sünde aus ihrem Leben zu entfernen, es aber verpassen, sie durch richtiges Verhalten zu ersetzen. Paulus fordert die Gläubigen aber genau dazu auf. Sie sollen den weltförmigen Lebenswandel hinter sich lassen und dafür einen Lebenswandel »anziehen«, der für Gläubige angebracht ist. Die Bibel hat eine ganze Menge von diesen Ablegen- und Anziehstellen, die Du in Galater 5,16-26, Epheser 4,22-32 und Kolosser 3,8-17 nachlesen kannst.

In diesem Prozess von Ablegen, Umdenken und Anziehen dürfen wir nie vergessen, dass wir Hilfe benötigen. Wir müssen diesen Prozess der Heiligung nicht allein meistern, sondern dürfen wissen, dass wir durch die Errettung Gottes Kraft haben. Es ist Gottes Geist, der uns ein Leben nach seinem Willen ermöglicht. Somit ist auch unser heiliger Wandel ein Resultat von Gottes Gnade und nicht unser eigener Verdienst.

2. PETRUS 1,3:

Da seine göttliche Kraft uns alles zum Leben und zur Gottseligkeit geschenkt hat ...

2. KORINTHER 3,18 (SCH2000):

Wir alle aber, indem wir mit unverhülltem Angesicht die Herrlichkeit des Herrn anschauen wie in einem Spiegel, werden verwandelt in dasselbe Bild von Herrlichkeit zu Herrlichkeit, nämlich vom Geist des Herrn.

Wir dürfen wissen, dass, auch wenn gewisse Sünden sehr hartnäckig zu sein scheinen und wir immer wieder darin scheitern, wir der Sünde nicht mehr ausgeliefert sind. Vor der Errettung hatten wir keine Wahl; wir mussten sündigen. Doch jetzt, als Kinder Gottes, haben wir den Heiligen Geist und darum immer die Möglichkeit, im Geist zu wandeln und nicht zu sündigen.

GALATER 5,16:

Ich sage aber: Wandelt im Geist, und ihr werdet die Lust des Fleisches nicht vollbringen.

RÖMER 6,12-14:

Also herrsche nicht die Sünde in eurem sterblichen Leib, um seinen Begierden zu gehorchen; stellt auch nicht eure Glieder der Sünde dar zu Werkzeugen der Ungerechtigkeit, sondern stellt euch selbst Gott dar als Lebende aus den Toten und eure Glieder Gott zu Werkzeugen der Gerechtigkeit. Denn die Sünde wird nicht über euch herrschen, denn ihr seid nicht unter Gesetz, sondern unter Gnade.

Diese Verse machen sehr deutlich, dass ein gerechter Wandel eine Folge der Gnade ist. Gott möchte nicht nur, dass wir uns so verhalten, wie es für Heilige angebracht ist, sondern er gibt uns auch alles, was wir dazu brauchen. Nimm diese grundsätzliche Wahrheit und das Prinzip von Ablegen und Anziehen mit, bevor wir uns genauer anschauen, wie unser Charakter als gläubige Frauen aussehen sollte. Dabei wollen wir uns zuerst dem Begriff der Besonnenheit oder auch Selbstbeherrschung zuwenden.

Fragen

ZUR VERTIEFUNG:

1. Welche drei Arten von Heiligung unterscheidet die Bibel?

.....

.....

.....

2. Lies noch einmal Epheser 4,22-24 und Kolosser 3,10. Warum ist es wichtig, nicht nur sündhaftes Verhalten abzulegen, sondern auch richtiges Verhalten anzuziehen?

.....

.....

.....

.....

3. Was soll eine Frau nach 1. Timotheus 2,9-10 und 1. Petrus 3,1-6 vor allem auszeichnen?

.....

.....

.....



Der große Segen der Selbstbeherrschung

TITUS 2,3-5:

... die alten Frauen ebenso in ihrem Betragen, wie es dem heiligen Stand geziemt [...] damit sie die jungen Frauen unterweisen, [...] besonnen, [...] zu sein, damit das Wort Gottes nicht verlästert werde.

Selbstbeherrschung! Bitte nicht dieses Thema!, denkst Du vielleicht und eventuell fällt Dir sogar das Weiterlesen schwer. Wir reagieren auf dieses Thema gerne wie meine zweijährige Tochter, wenn man sie gefragt hat, ob sie die Windeln voll habe. »Nein!«, antwortete sie jedes Mal ganz bestimmt, da sie das Windelwechseln nicht mochte und insgeheim hoffte, dass niemand den verdächtigen Geruch wahrnehmen würde und sie die lästige Prozedur umgehen könne. Genauso verdrängen auch wir das Thema der Selbstbeherrschung gerne, weil wir genau wissen, dass es unangenehm werden kann, wenn wir es anpacken. Doch so wie unsere Jüngste nach

dem Wickeln wirst auch Du nachher froh sein, Dich diesem Thema gestellt zu haben!

Besonnenheit ist nicht gerade ein Wort, das wir in unserem Alltag häufig hören und mangelnde Gefasstheit ist eine eher »akzeptierte« Sünde unter uns Christen. Was macht es schon, mal schnippisch zu reagieren? Schließlich kann man ja nicht alles auf sich sitzen lassen! Und überhaupt: Wer schafft es schon, immer diszipliniert zu sein? Doch eine der Verhaltensweisen aus Titus 2 für gottesfürchtige Frauen ist es, besonnen, beziehungsweise selbstbeherrscht zu sein. Wenn wir im Duden nachschlagen, finden wir unter »besonnen« folgende Definition: »ruhig und vernünftig abwägend, sich nicht zu Unbedachtsamkeiten hinreißen lassend.«¹⁶

Auch Wikipedia hat eine brauchbare Definition für uns: »Besonnenheit (altgriech. *sophrosyne*) bezeichnet, im Unterschied zur Impulsivität, die überlegte, selbstbeherrschte Gelassenheit, die besonders auch in schwierigen oder heiklen Situationen den Verstand die Oberhand behalten lässt, um vorschnelle und unüberlegte Entscheidungen oder Taten zu vermeiden.«¹⁷

Die Wörter Selbstbeherrschung und Besonnenheit können synonym verwendet werden und teilen im Griechischen dasselbe Wort. Da Selbstbeherrschung heute die gängigere Bezeichnung ist, werde ich in diesem Kapitel eher dieses Wort oder ähnliche Ausdrücke verwenden.

Der Zusammenhang des ganzen Titusbriefts macht deutlich, warum die Aufforderung zur Selbstkontrolle in diesem Text steht. Die Kreter waren nämlich nicht als besonnene Leute bekannt. Paulus bezeichnet sie als »Lügner, böse, wilde Tiere, faule Bäuche« (Tit 1,12). Mit der Aufforderung zur Disziplin legt er offensichtlich seinen Finger auf einen wunden Punkt bei den Kretern. Nicht nur die Frauen hatten Probleme in diesem Bereich, sondern auch die Gemeindegältesten sowie die alten und jungen Männer werden vom Apostel

16 Dudenredaktion: »besonnen«. In *Duden online*: https://www.duden.de/rechtschreibung/besonnen_Adjektiv (abgerufen am 01.08.25).

17 »Besonnenheit«, *Wikipedia*: <https://de.wikipedia.org/wiki/Besonnenheit> (abgerufen am 01.08.25).

ermahnt. Wir wollen dieses Thema kurz in einem etwas größeren biblischen Kontext betrachten, bevor wir es dann wieder mehr auf uns Frauen und unsere Stelle aus Titus 2 beziehen.

Der Schutz der Selbstbeherrschung

In den Sprüchen gibt es einen kurzen, aber sehr prägnanten Vers, der uns viel zur eigenen Zügelung zu sagen hat:

SPRÜCHE 25,28:

*Eine aufgebrochene Stadt ohne Mauer:
So ist ein Mann, dessen Geist Beherrschung mangelt.*

Zu biblischen Zeiten war eine Stadt ohne oder mit defekten Mauern seinen Feinden völlig ausgeliefert. Denken wir mal an Jericho, als die Mauern einstürzten und die Stadt schnell eingenommen werden konnte. Oder an die Geschichte von Nehemia und die Tragödie, als Jerusalem weder Mauern noch Tore hatte. Ohne Mauern konnte jeder, der wollte, unkontrolliert in eine Stadt eindringen, in ihr Schaden anrichten und sie erobern. Genauso ist es auch bei uns, wenn uns die »Mauer« der Selbstbeherrschung fehlt. Jede Art von Versuchung bringt uns ohne Disziplin zum Sündigen.

Jerry Bridges definiert den Begriff ganz praktisch und einfach: »Selbstbeherrschung bedeutet, dann Nein zu sagen, wenn wir Nein sagen sollen.«¹⁸ Wozu sollen wir Nein sagen? Zu allen Dingen, die nicht dem Willen Gottes entsprechen, uns beherrschen, ihn nicht ehren und somit sündhaft sind. Sich selbst unter Kontrolle zu haben ist in jedem Bereich unseres Lebens notwendig, schützt uns vor

¹⁸ Jerry Bridges: *Respectable Sins, Confronting the Sins We Tolerate* (Colorado Springs, CO: NavPress, 2007), S. 110, Übers. d. Verf.

Sünde und ist essentiell, wenn wir geistlich wachsen und Jesus ähnlicher werden wollen. Kontrollieren wir uns nicht selbst, hat Sünde ein leichtes Spiel.

Besonnenheit ist Teil der Frucht des Geistes, wie wir in Galater 5 lesen:

GALATER 5,22 (SCH2000):

*Die Frucht des Geistes aber ist Liebe,
Freude, Friede, Langmut, Freundlichkeit, Güte,
Treue, Sanftmut, Selbstbeherrschung.*

Gottes Geist, der seit unserer Errettung in uns lebt, befähigt uns, diszipliniert zu sein. Trotzdem werden wir im Galaterbrief nur ein paar Verse vorher aufgefordert, im Geist zu wandeln. Es ist also auch etwas, was wir aktiv wählen und tun müssen.

GALATER 5,16:

*Ich sage aber: Wandelt im Geist, und ihr werdet
die Lust des Fleisches nicht vollbringen.*

Besonnen zu sein ist also etwas, was Gott von uns möchte und wozu er uns auffordert, gleichzeitig aber auch etwas, was Gottes Geist und seine Gnade in uns bewirken:

TITUS 2,11-12:

*Denn die Gnade Gottes ist erschienen, Heil bringend für alle
Menschen, und unterweist uns, damit wir, die Gottlosigkeit
und die weltlichen Begierden verleugnend, besonnen und
gerecht und gottselig leben in dem jetzigen Zeitlauf ...*

Das ist eine sehr erleichternde Botschaft. Selbstbeherrschung ist zwar eine Eigenschaft, nach der wir streben sollen, die wir aber trotzdem nicht allein meistern müssen. Wir können mit der Hilfe des Heiligen Geistes besser darin werden und müssen uns nicht selbst abstrampeln. Nimm diesen Gedanken unbedingt mit, wenn wir nun weiter in das Thema eintauchen.

Ich erkenne folgende drei Bereiche, die wir zu diesem Thema jetzt genauer betrachten wollen, bevor wir darüber in unserem Mutter-Alltag nachdenken:

- Selbstbeherrschte Gedanken – Was denkst Du?
- Selbstbeherrschte Worte – Was und wie redest Du?
- Selbstbeherrschtes Verhalten – Was bestimmt Dich?

Selbstbeherrschte Gedanken – Was denkst Du?

Wir haben gesehen, dass Besonnenheit bedeutet, einen klaren Verstand zu haben. Jerry Bridges sagt, »dass das Denken unsere konstanteste Aktivität ist und wir permanent denken.«¹⁹ Diese Aussage kannst Du ganz einfach überprüfen, indem Du mal probierst, nichts zu denken. Ich selbst habe das noch nie geschafft. Jedes Mal, wenn ich nicht denken möchte, denke ich darüber nach, wie ich es schaffe, nicht zu denken!

Unsere Gedanken sind unsere treuen Begleiter und es kommt darauf an, was wir denken. Die Bibel sagt klar, dass wir natürlicherweise viele schlechte Gedanken haben und dass aus diesen Gedanken Sünde entsteht.

¹⁹ Jerry Bridges: *Holiness Day by Day, Transformational Thoughts for Your Spiritual Journey* (Colorado Springs, CO: NavPress, 2008), S. 165, Übers. d. Verf.

JESAJA 59,7b:

*... ihre Gedanken sind Gedanken des Unheils,
Verwüstung und Zertrümmerung ist auf ihren Bahnen.*

MATTHÄUS 15,19:

*Denn aus dem Herzen kommen hervor
böse Gedanken, Mord, Ehebruch, Hurerei,
Dieberei, falsche Zeugnisse, Lästerungen ...*

Jerry Bridges sagt weiter zu dem Thema: »In unseren Gedanken beginnen unsere Emotionen und Taten. Hier haben sündhafte Entscheidungen ihre Wurzeln und verleiten uns zur Sünde. Unser Gedankenleben ist daher unsere erste Verteidigungslinie im Kampf um Selbstbeherrschung.«²⁰

Bestimmt erinnerst Du Dich noch an den Vers, in dem es darum ging, sündhaftes Verhalten abzulegen und richtiges Verhalten anzuziehen:

EPHESER 4,22-24:

*... dass ihr, was den früheren Lebenswandel betrifft,
abgelegt habt den alten Menschen, der nach den
betrügerischen Begierden verdorben wird, aber erneuert
werdet in dem Geist eurer Gesinnung und angezogen
habt den neuen Menschen, der nach Gott geschaffen
ist in wahrhaftiger Gerechtigkeit und Heiligkeit.*

²⁰ Jerry Bridges: *The Fruitful Life* (Colorado Springs, CO: NavPress, 2006), S. 138-139, Übers. d. Verf.

Wir sollen unsere Gedanken und unsere Gesinnung erneuern, weil sie unsere Taten beeinflussen. Während die Welt uns kommuniziert, dass unsere Gedanken und Emotionen immer richtig und wichtig seien und wir auf unser sogenanntes Bauchgefühl hören sollen, sagt uns die Bibel hier etwas anderes. An einer anderen Stelle weist Paulus uns an, dass wir unsere Gedanken gefangen nehmen sollen:

2. KORINTHER 10,5b:

*... und jeden Gedanken gefangen nehmen
unter den Gehorsam des Christus ...*

Einen Gedanken gefangen zu nehmen bedeutet, dass wir nicht jeden Gedanken zu Ende denken müssen, sondern sündhafte und unwahre Gedanken abstellen können.

Ich persönlich brauchte lange, bis es mir gelang, meine Gedanken zu stoppen. Es konnte ja sein, dass etwas an ihnen wahr war oder mir etwas entging, wenn ich nicht weiter darüber nachdachte! Als junge Frau litt ich außerdem aufgrund meiner unwahren Gedanken über mich selbst lange an Selbstzweifeln. Paulus gibt uns eine ganz klare Vorgabe, welche Gedanken wir weiterdenken sollen und welche nicht. Wir können schlechte Gedanken ganz einfach entlarven, indem wir sie durch das »Sieb« von Philipper 4,8 filtern.

PHILIPPER 4,8:

*Im Übrigen, Brüder, alles, was wahr, alles, was würdig,
alles, was gerecht, alles, was rein, alles, was lieblich
ist, alles, was wohllautet, wenn es irgendeine Tugend
und wenn es irgendein Lob gibt, dies erwägt.*

WIR SOLLEN UNSERE GEDANKEN PRÜFEN UND UNS FRAGEN:

- Hat diese Person das wirklich gesagt? Ist dieser Gedanke wahr? Stimmt er mit dem Wort Gottes überein? Der größte Teil unserer Gedanken besteht diesen einfachen Test bereits nicht, denn wir denken gerne über Lügen des Feindes nach.
- Ist dieser Gedanke über einen Mitmenschen, meinen Mann oder meine Kinder ein liebenswerter Gedanke oder bringt er mich in Sünde? Verherrlicht er Gott und stärkt die Nächstenliebe? (Denk an das oberste Gebot!)
- Ist es ein reiner Gedanke oder erlaube ich mir hier einen Gedanken, den ich niemals in die Tat umsetzen würde und von dem ich nicht wollte, dass irgendjemand davon weiß?
- Womit füttere ich meine Gedanken? Ist das, was ich mir im Fernsehen anschau, was ich lese oder mir anhöre, rein und wohlklingend?

Tatsache ist, dass nach Gottes Maßstab bereits böse Gedanken Sünde sind und nicht erst die aktiven Taten. Das zeigt uns das Beispiel aus Matthäus 5 deutlich:

MATTHÄUS 5,28:

Ich aber sage euch: Jeder, der eine Frau ansieht, sie zu begehren, hat schon Ehebruch mit ihr begangen in seinem Herzen.

Eine gottesfürchtige Frau kontrolliert und beherrscht ihre Gedanken und zügelt sie da, wo es notwendig ist. Sie lässt ihnen nicht einfach freien Lauf, sondern prüft sie auf Wahrheit, Reinheit,

Liebenswürdigkeit, Ehrbarkeit, Gerechtigkeit und Tugendhaftigkeit (Anstand) und entscheidet sich, biblisch zu denken. Sie tut das in dem Wissen, dass andere Menschen zwar nicht sehen können, was sie denkt, aber Gott wohl (vgl. Ps 139,4). Sie weiß, dass ihre Gedanken Konsequenzen für ihr Handeln haben und sie zur Sünde verleiten können. Vor allem aber tröstet sie sich in dem Wissen, dass Gott, ihr Vater, gute Gedanken über sie hat, auch dann, wenn sie sündigt, ihre Situation schwierig ist oder ihre eigenen Gedanken und Emotionen sie anders lenken wollen.

JEREMIA 29,11:

Denn ich weiß ja die Gedanken, die ich über euch denke, spricht der HERR, Gedanken des Friedens und nicht zum Unglück, um euch Ausgang und Hoffnung zu gewähren.

Bist Du mit sündhaften Gedanken beschäftigt? Dann wende Deine Gedanken wahren Dingen zu wie den Gedanken, die Gott über Dich hat. Denk über ihn, seine Verheißungen und seinen Charakter nach. Und dann glaube das!

*Selbstbeherrschte Worte –
Was und wie redest Du?*

Ein weiterer Bereich, in dem wir Disziplin benötigen, sind unsere Worte. Paulus hatte die Frauen auf Kreta ermahnt, nicht verleumderisch, verletzend, herabwürdigend oder gehässig zu sprechen. Eine ähnliche Anweisung gab er den jungen Witwen im ersten Timotheusbrief, die, anstatt mit ihren Aufgaben zu Hause beschäftigt zu sein, geschwätzig unterwegs waren:

1. TIMOTHEUS 5,13:

Zugleich aber lernen sie auch, müßig zu sein, indem sie in den Häusern umherlaufen; nicht allein aber müßig, sondern auch geschwätzig und vorwitzig, indem sie reden, was sich nicht geziemt.

Wenn Petrus über die Merkmale einer gottesfürchtigen Frau spricht, erwähnt er einen »sanften und stillen Geist«, was sich sowohl auf den Charakter als auch auf die Worte bezieht.

1. PETRUS 3,3-4:

... deren Schmuck nicht der äußere sei durch Flechten der Haare und Umhängen von Goldschmuck oder Anziehen von Kleidern, sondern der verborgene Mensch des Herzens in dem unvergänglichen Schmuck des sanften und stillen Geistes, der vor Gott sehr kostbar ist.

Diese Verse bedeuten natürlich nicht, dass eine Frau nur flüstern muss und kaum sprechen darf. Sonst könnte sie ja weder ihrem Ehemann eine Hilfe sein noch die Kinder anleiten und unterweisen, andere Frauen lehren oder das Evangelium verkünden und Gott loben. Vieles davon geschieht ja über unsere Worte. Aber wir sollen das alles in der richtigen Art und Weise tun. In Jakobus 3,1-12 wird ein ganzer Abschnitt unseren Worten gewidmet und hier erfahren wir auch, warum es so wichtig, aber auch schwierig ist, unsere Zunge zu zähmen. Aus diesem lesenswerten Absatz wollen wir nur diesen einen Vers anschauen:

JAKOBUS 3,5:

So ist auch die Zunge ein kleines Glied und rühmt sich großer Dinge. Siehe, ein kleines Feuer, welch einen großen Wald zündet es an!

Was für eine Warnung! Ich glaube, wir alle haben schon die Erfahrung gemacht, dass unsere Worte ein Feuer angefacht haben, das weitergefressen und viel Schaden angerichtet hat. Vielleicht entstand ein Streit wegen etwas, was wir sagten, jemand hat sich durch unsere Worte verletzt gefühlt oder es entstand ein böses Gerücht.

Mit unseren Worten sündigen wir häufig, was uns auch dieser Vers aus Matthäus 15,11 bestätigt: »Nicht was in den Mund eingeht, verunreinigt den Menschen, sondern was aus dem Mund ausgeht, das verunreinigt den Menschen.«

Die Bibel zeigt uns in den Sprüchen ein sehr detailliertes Bild davon, was alles sündhaftes Reden ist:

- Lügen: »Der Gerechte hasst Lügenrede, aber der Gottlose handelt schändlich und schmähsch.« (Spr 13,5)
- Falsches Zeugnis: »Hammer und Schwert und geschärfter Pfeil: So ist ein Mann, der gegen seinen Nächsten falsches Zeugnis ablegt.« (Spr 25,18)
- Übertreibende Worte: »Wer ein weises Herz hat, spricht vernünftig und mehrt auf seinen Lippen die Belehrung.« (Spr 16,23, SCH2000)
- Herabwürdigende Worte / Tratsch / Verleumdung: »Ein verdrehter Mann entfesselt Streit, und ein Verleumder trennt vertraute Freunde.« (Spr 16,28, SCH2000)
- Zu viele Worte: »Wer seine Worte zurückhält, besitzt Erkenntnis; und wer kühlen Geistes ist, ist ein verständiger Mann. Auch ein Narr, der schweigt, wird für weise gehalten,

für verständig, wer seine Lippen verschließt.«
(Spr 17,27-28)

- Schmeichelei: »Ein Mann, der seinem Nächsten schmeichelt, breitet ein Netz aus vor seine Tritte.« (Spr 29,5)

Ein Vorbild für weise, Gott wohlgefällige Worte ist wieder einmal die Frau aus Sprüche 31:

SPRÜCHE 31,26:

*Sie öffnet ihren Mund mit Weisheit,
und liebreiche Lehre ist auf ihrer Zunge.*

Der Mund dieser Frau öffnete sich dann, wenn sie Weisheit sprechen konnte, ansonsten war sie besonnen und ließ sie ihn geschlossen.

Unsere Worte können wirklich einen großen Unterschied machen! Freundlichkeit beispielsweise wird häufig über Worte, aber auch den Tonfall ausgedrückt. Ebenso teilen wir auch unsere Wut vorwiegend mit mehr oder weniger lauten Worten unserem Umfeld mit. Was wir als Ehefrauen und Mütter bewirken, wird zum großen Teil von unseren Worten abhängen. Worte spiegeln unseren Charakter und unser Verhalten wider. Man kann sich geradezu bildlich vorstellen, wie unter anderem unsere Worte im Alltag entweder unser Zuhause aufbauen oder es niederreißen:

SPRÜCHE 14,1:

*Die Weisheit der Frauen baut ihr Haus,
und ihre Narrheit reißt es mit eigenen Händen nieder.*

Unsere Worte können unserem Ehemann und unseren Kindern zum Schaden sein, sie entmutigen, verletzen und für Streit sorgen. Doch sie können auch so viel Gutes bewirken, zum Beispiel:

- Ärger abwenden: »Eine milde Antwort wendet den Grimm ab, aber ein kränkendes Wort erregt den Zorn.« (Spr 15,1)
- Erfreuen: »Kummer im Herzen des Mannes drückt es nieder, aber ein gutes Wort erfreut es.« (Spr 12,25)
- Erbauen: »Huldvolle Worte sind eine Honigwabe, Süßes für die Seele und Gesundheit für das Gebein.« (Spr 16,24)
- Belehren: »Sie öffnet ihren Mund mit Weisheit, und liebevolle Lehre ist auf ihrer Zunge.« (Spr 31,26)

Eine Frau soll überlegte, liebevolle, erbauende und belehrende Worte für ihre Familie und ihr Umfeld haben, solche, die ihr Haus aufbauen. Ansonsten ist sie lieber still, denn sie ist sich bewusst, was ihre Worte Schlechtes anrichten können. Nach ihrem Motto im Jakobusbrief übt sie sich darin, zuzuhören und mit dem Sprechen zu warten:

JAKOBUS 1,19:

Daher, meine geliebten Brüder, sei jeder Mensch schnell zum Hören, langsam zum Reden, langsam zum Zorn.

Ich möchte noch erwähnen, dass dies alles auch für unsere geschriebenen und getippten Worte zählt. Also auch für die Worte, die wir über unsere Mobilgeräte verschicken und die Kommentare, die wir auf den sozialen Medien hinterlassen.

Selbstbeherrschtes Verhalten – was tust Du?

Der dritte und letzte Bereich, den wir uns anschauen möchten, ist Selbstbeherrschung in unserem Verhalten. Die Frauen auf Kreta ließen sich vom Wein bestimmen. Sie waren ihm ergeben, der Wein kontrollierte ihr Leben und zweifellos auch ihr Handeln. Sie lebten wegen ihrer Trunkenheit eindeutig in Sünde. Heutzutage ist Alkoholumismus vielleicht für die meisten von uns nicht unbedingt ein Problem. Doch unsere Zeit bringt uns andere Dinge, die uns bestimmen und unser Verhalten und unser Leben kontrollieren wollen: der Fernseher oder YouTube, soziale Medien, der Wunsch nach Perfektion, unser Aussehen, Hobbys und so weiter. Aber auch Gefühle und Verhaltensweisen können uns bestimmen und bei mangelnder Mäßigung zu schlechten Angewohnheiten werden.

Es müssen nicht unbedingt schlechte Dinge sein, die uns kontrollieren. Essen zum Beispiel ist etwas Lebensnotwendiges, was uns von Gott geschenkt ist. Doch sind wir im Essen nicht selbstbeherrschend, kontrolliert es uns. Dabei geht es nicht nur um das zu viele Essen, sondern auch darum, ob uns unsere Ernährung so wichtig wird, dass wir ständig darüber nachdenken müssen und deshalb falsche Prioritäten setzen.

Paulus sagt:

1. KORINTHER 6,12:

*Alles ist mir erlaubt, aber nicht alles ist nützlich.
Alles ist mir erlaubt, aber ich will mich
von keinem beherrschen lassen.*

Der überprüfbare Maßstab für unser Handeln ist also nicht nur, ob etwas gut oder schlecht für uns ist, sondern auch, ob diese Sache

uns beherrscht oder ob wir sie beherrschen. So, wie die Kreter vom Wein beherrscht wurden, obwohl ja nichts dagegenspricht, etwas Wein zu trinken (vgl. 1Tim 5,23). Doch bestimmt uns etwas, dann sind wir Sklaven dieser Sache.

RÖMER 6,16:

Wisst ihr nicht, dass, wem ihr euch darstellt als Sklaven zum Gehorsam, ihr dessen Sklaven seid, dem ihr gehorcht: entweder der Sünde zum Tod oder des Gehorsams zur Gerechtigkeit?

Wir Christen sollen nur Sklaven von einem sein, und der ist Christus. Alles andere ist Sünde und gegen Gottes Willen. Selbstkontrolle hilft uns dabei, unser Verhalten und Handeln nicht von fleischlichen Begierden bestimmen zu lassen, die uns versklaven, sondern im Geist zu wandeln und immer mehr die Frucht des Geistes zu zeigen.

Wenn Du über die drei genannten Bereiche der Selbstbeherrschung – unser Denken, Reden und Verhalten – nachdenkst, bist Du vielleicht frustriert. Das alles ist einfacher gesagt als getan, ich weiß. Unser Alltag als Mutter macht uns Disziplin nicht gerade leicht, sondern bietet uns reichlich Gelegenheit, sie zu üben. Mit unseren Kindern erleben wir täglich unzählige Situationen, in denen unsere Geduld und unsere Nerven den Herausforderungen des Alltags kaum standhalten. Darum werden wir im nächsten Abschnitt ganz konkret betrachten, wie es uns gelingen kann, selbstbeherrscht zu bleiben, auch wenn in unserem Alltag alles dagegen arbeitet.

Ich möchte Dir nochmals Mut machen, an diesem Thema nicht zu verzweifeln. Vermutlich fallen Dir ziemlich viele Momente ein, in denen Du auf diesem Gebiet versagt hast. Wenn man in einem Punkt über sich selbst nachdenkt und sich Veränderung wünscht, ist meine Erfahrung, dass es zuerst einmal schlimmer wird und man sich öfter versagen sieht. Ist das so, dann gib nicht auf, sondern

nimm in den einzelnen Situationen Vergebung in Anspruch und bitte Gott um Hilfe.

Vergiss nie Gottes Gnade und dass Du trotz Deines Versagens vor Gott gerechtfertigt bist und Jesus für Dich genügt. Denk aber auch daran, dass es bei Gott keine hoffnungslosen Fälle gibt, Du dank Jesus der Sünde nicht mehr ausgeliefert bist, sie keine Macht mehr über Dich hat und Dich nicht mehr versklaven kann. Du bist zur Selbstbeherrschung befähigt!

Die Beschäftigung mit diesem Thema zeigt mir, wie sündhaft ich eigentlich bin. Täglich versage ich mehrmals und bin unbeherrscht, was mir unmissverständlich aufzeigt, dass ich Gottes Vergebung und seine rechtfertigende Gnade benötige. Doch ich sehe auch Fortschritte, wie Gott langsam an mir arbeitet, mich verändert und ihm ähnlicher werden lässt. Ich muss der Sünde nicht mehr dienen – und Du auch nicht! Mut macht mir dabei besonders dieser Vers:

RÖMER 6,17-18:

*Gott aber sei Dank, dass ihr Sklaven der Sünde wart,
aber von Herzen gehorsam geworden seid
dem Bild der Lehre, dem ihr übergeben worden seid!
Frei gemacht aber von der Sünde,
seid ihr Sklaven der Gerechtigkeit geworden.*

Fragen

ZUM VERTIEFEN:

1. In welchem Bereich ist Selbstbeherrschung für Dich besonders herausfordernd: in Deinen Gedanken, Worten oder Taten?

.....

.....

.....

.....

2. Gibt es eine Sache in Deinem Leben, die Dich beherrscht und über die Du die Kontrolle verloren hast?

.....

.....

.....

.....

3. Schreib Dir Philipper 4,8 auf eine Karte, hänge sie gut sichtbar auf und lerne den Vers in der kommenden Woche auswendig. Überprüfe die Gedanken, die Du tagtäglich hast, anhand dieses Verses. Tausche Dich

mit jemandem aus, was Du in dieser Woche über Deine Gedanken festgestellt hast.

4. Was für Worte findest Du für Deinen Ehemann, Deine Kinder und Deine Mitmenschen? Schreib Dir ein paar konkrete, aufbauende Sätze auf, die Du Deinem Ehemann und Deinen Kindern weitergeben möchtest.

.....

.....

.....

.....

.....

5. Welche Bibelstellen zeigen Dir, dass die Sünde keine Macht mehr über Dich hat und Du dazu befähigt bist, Gottes Willen zu tun? Was ändert das an Deinen Umgang mit Sünde?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Selbstbeherrschung im Mama-*Alltag*

Wie wir gesehen haben, sollte Besonnenheit den Charakter einer gottesfürchtigen Frau auszeichnen und sich in jedem Bereich ihres Lebens zeigen. Besonders herausfordernd ist das im Alltag mit unseren Kindern. Täglich treffen wir auf unzählige Situationen, die uns ermüden und es uns schwer machen, ruhig zu bleiben. Doch eine gefasste Person weist laut Definition genau das auf: eine selbstbeherrschte Gelassenheit, die gerade auch in schwierigen oder heiklen Situationen nicht einfach vorschnell entscheidet und handelt, sondern mit Verstand.

Kaum sind sie Mama geworden, erkennen viele Frauen, dass sie viel weniger geduldig sind als sie vorher dachten! Ziemlich schnell stellen sie bei sich genervtes und wütendes Verhalten fest, das sie, bevor sie Kinder hatten, von sich kaum für möglich gehalten hätten. Dazu gehören gereizte Anweisungen, schnippische Antworten, Verdrehen der Augen, laut werden, die Kinder anschreien, verletzende Worte, wütend das Zimmer verlassen, grobes Anfassen bis hin zu einer Hand, die ausrutscht. Ein Benehmen, das uns häufig selbst schockiert und das wir gar nicht wollen. Es richtet sich gegen diejenigen, die wir eigentlich mehr als alle anderen lieben und überhaupt nicht so behandeln möchten, die wir eigentlich beschützen

und mit denen wir eine innige Beziehung pflegen möchten. Unser unbeherrschtes Verhalten macht uns zu einer Art von Mama, wie wir sie nie sein wollten. Deshalb schämen wir uns und werden von Schuldgefühlen geplagt.

Ich weiß, dass die Not bei diesem Thema unter Mamas groß ist. Einige sind vielleicht etwas weniger betroffen, andere kämpfen mehr damit. Doch viele Mamas leiden unter ihrer mangelnden Geduld und Beherrschung. Nur zu gerne wollen sie ausgeglichene und liebevolle Mütter sein, doch sie wissen nicht, wie sie sich ändern sollen. Vielleicht bist auch Du davon betroffen.

Für mich ist dies ein Thema, das mich schon lange begleitet (eben seitdem ich Mama bin) und ich muss immer wieder wegen fehlender Selbstbeherrschung Buße tun. Doch Gott hat auch schon vieles bewirkt und in meinem Verhalten geändert und das kann er auch bei Dir tun!

Eine biblische Beurteilung des Problems

Die heutige Psychologie und Gesellschaft sucht den Grund von Ungeduld, Wut und schnellem Genervtsein gegenüber den Kindern oder anderen Menschen hauptsächlich außerhalb der betroffenen Person. Umstände, Mitmenschen, hormonelle Schwankungen, Übermüdung, Stimmungsschwankungen und psychische Erkrankungen werden häufig als Ursache für angespannte Nerven genannt. Auch die Lösung des Problems wird gerne außerhalb gesucht: Mehr Zeit für sich, wieder arbeiten gehen oder dem Ärger auch mal Luft lassen sind die häufigsten Ratschläge, die Mütter dazu bekommen und weitergeben.

Oder das ganze Thema wird auf die leichte Schulter genommen und seine Kinder mal »auf den Mond schießen zu wollen« als eine lustige Bemerkung angesehen.

Werfen wir jedoch einen Blick in die Bibel, stellen wir schnell fest, dass Gott uns weniger harmlose Ursachen für unser unbesonnenes Verhalten nennt. Die Bibel zeigt uns deutlich, dass wir sündigen, wenn wir die Geduld verlieren und laut werden. Auch zeigt sie, dass die Ursache für unser unbeherrschtes Verhalten nicht bei unseren Kindern, den Hormonen, unserem Hunger oder den Umständen zu suchen ist – auch wenn diese wirklich schwierig sein können – sondern primär bei uns, in unserem seit Geburt verdorbenen und sündhaften Herzen.

1. MOSE 8,21:

... denn das Sinnen des menschlichen Herzens ist böse von seiner Jugend an ...

MARKUS 7,20-23:

Er sagte aber: Was aus dem Menschen ausgeht, das verunreinigt den Menschen. Denn von innen aus dem Herzen der Menschen gehen hervor die schlechten Gedanken: Hurerei, Dieberei, Mord, Ehebruch, Habsucht, Bosheit, List, Ausschweifung, böses Auge, Lästerung, Hochmut, Torheit; alle diese bösen Dinge gehen von innen aus und verunreinigen den Menschen.

GALATER 5,19-21a:

Offenbar aber sind die Werke des Fleisches, welche sind: Hurerei, Unreinheit, Ausschweifung, Götzendienst, Zauberei, Feindschaft, Streit, Eifersucht, Zorn, Zank, Zwietracht, Sekten, Neid, Totschlag, Trunkenheit, Gelage und dergleichen ...

Die allermeisten Menschen haben immer wieder mit Ungeduld und Gereiztheit bis hin zu Wut zu kämpfen. Das geschieht besonders dann, wenn eigene Wünsche, Vorstellungen, Bedürfnisse und Ziele durch jemanden oder etwas durchkreuzt werden – was wir als Mamas ja täglich erleben. Es müssen noch nicht einmal falsche Wünsche, Bedürfnisse oder Ziele sein. Und trotzdem veranlasst uns das Nicht-Erlangen dieser Wünsche zu sündigen, wenn wir nicht besonnen sind. So werden wir zum Beispiel gereizt, weil unser Kind zu langsam die Treppe hochläuft und *unseren* straffen Zeitplan verzögert; werden laut, weil die Geschwister schon wieder streiten und *uns* bei der Hausarbeit unterbrechen. Oder wir sind genervt, weil unsere Kinder zu laut sind und *unsere* Ruhe stören, von der wir denken, dass wir ein Recht auf sie hätten, weil wir eine schlechte Nacht hatten.

Es gäbe unzählige Beispiele von schwierigen Situationen für uns Mütter. Und ich bin sicher, Du hast Deine eigenen, die Dich reizen und es Dir erschweren, ruhig zu bleiben. Doch der eigentliche Grund zu fehlender Selbstbeherrschung liegt nicht in diesen Situationen oder unseren Kindern, sondern in unserem Herzen.

Somit wären wir beim Kern unseres Problems. Wir sehen nämlich, dass der eigentliche Grund für jedes sündhafte Verhalten in dem Egoismus und Stolz unseres Herzens zu finden ist, welches sich zu einem Verhalten hinreißen lässt, das die Bibel ungeschminkt mit Begriffen wie Wut, Streit, Ungeduld, Selbstsucht und Geschrei bezeichnet. Da die Ursache in unseren Herzen liegt, muss das Problem ebenfalls dort gelöst werden, was auch bedeutet, dass das alleinige Verändern äußerer Faktoren oder Verhaltensweisen das Grundproblem nicht ändert.

Um nicht mehr egoistisch, sondern besonnen und in Nächstenliebe handeln zu können, müssen wir Gott an unserem Herzen arbeiten lassen. Nur wenn er uns verändert, können wir die Frucht des Geistes zeigen, zu der auch Selbstbeherrschung gehört, genauso wie Liebe, Frieden, und Freundlichkeit.

Disziplin hilft uns, nicht zu sündigen, aber auch, die Aufgaben, die Gott uns gegeben hat, nach seinem Willen auszuführen. Unseren

Ehemann so zu lieben, wie Gott es vorgesehen hat, ist ohne Besonnenheit kaum möglich. Auch Kindererziehung ist ohne Selbstkontrolle schwierig, zumal ein ungehorsames Kind seine Eltern gern zum Zorn reizt.

Ein Kind, das mit Wut und Ungeduld zurechtgewiesen wird, lernt nur aus Angst zu gehorchen und kann ebenfalls wütend werden. Ein Aufzeigen des kindlichen Fehlverhaltens und ein Anleiten, wie es sich nach Gottes Willen anders verhalten könnte, ist nicht möglich. Diese Art von Zurechtweisung verkündet in keiner Weise das Evangelium und hat keine Herzensveränderung zur Folge.

KOLOSSER 3,21 (SCH2000):

*Ihr Väter, reizt eure Kinder nicht zum Zorn,
damit sie nicht unwillig werden!*

Alle Eltern haben sich schon durch ein wütendes Verhalten gegenüber ihren Kindern schuldig gemacht – auch ich. Es ist eines dieser Themen, die uns als Eltern vermutlich am meisten herausfordern und demütigen. Doch wir brauchen nicht zu verzweifeln, denn es gibt Hoffnung auf Veränderung. Den ersten Schritt dazu haben wir bereits getan, nämlich eine biblische Sicht auf dieses Thema zu bekommen.

Der Weg zur Veränderung

Wenn Du ein errettetes Kind Gottes bist und eine persönliche Beziehung zu Jesus pflegst, dann darfst Du, auch wenn Du täglich mit dem Problem mangelnder Selbstbeherrschung kämpfst, eine wirkliche Herzensveränderung erfahren. Die Veränderung wird Deine Umstände vermutlich nicht verbessern und auch Dein Alltag wird wahrscheinlich herausfordernd bleiben. Aber Du darfst mit Gottes

Hilfe trotz schwieriger Lebenssituationen, Erziehungsproblemen, viel Arbeit, Müdigkeit und hormonellen Schwankungen wahre Veränderung erfahren.

Hier sind sieben biblische Prinzipien, wie Gott Dein Herz verändern möchte, hin zu einer Frau mit einem besonnenen Charakter:

1. SUCHE VERGEBUNG UND VERGIB ANDEREN

Wann immer wir uns mit Sünde in unserem Leben auseinandersetzen, dürfen wir Gottes Gnade nicht aus den Augen verlieren. Wenn wir uns unseren Kindern gegenüber falsch verhalten und sündigen, plagen uns häufig Schuldgefühle.

Auch, wenn Gott unser Gewissen gebraucht (vgl. 1Tim 1,18-19), um uns auf Sünde aufmerksam zu machen, halten dauernde Schuldgefühle den Prozess der Veränderung auf und Gott möchte nicht, dass wir hier stehen bleiben. Es ist vielmehr der Teufel, der ein großes Interesse daran hat, dass wir in Schuldgefühlen versinken und gedanklich, aber auch in der Tat, immer wieder zur Sünde zurückkehren (vgl. Spr 26,11).

Wenn wir in Schuldgefühlen versinken, dann sehen wir uns immer noch als Schuldige. Doch wir sind keine Schuldigen mehr, weil Jesus uns unsere Sünden vergeben, den Preis dafür bezahlt hat und wir nun vor Gott als Gerechte erscheinen dürfen.

1. KORINTH 6,11b:

*... aber ihr seid abgewaschen, aber ihr seid geheiligt,
aber ihr seid gerechtfertigt worden in dem Namen des
Herrn Jesus Christus und durch den Geist unseres Gottes.*

Anstatt Dich mit Deinem Fehlverhalten zu beschäftigen und Dich mit Schuldgefühlen zu belasten, bekenne Jesus Deine Schuld, sobald Du sie feststellst, und bitte ihn um Vergebung und Änderung. Falls

Du gegen andere gesündigt hast, bitte auch sie um Vergebung – das gilt auch für Deine Kinder.

PSALM 32,5:

*Ich tat dir meine Sünde kund und habe meine Ungerechtigkeit nicht zugedeckt. Ich sprach:
»Ich will dem HERRN meine Übertretungen bekennen«;
und du hast die Ungerechtigkeit meiner Sünde vergeben.*

Wenn wir unserem Kind seinen Ungehorsam nachtragen, werden wir wütend und fallen in diesem Moment selbst in Sünde. Doch erkennen wir unser eigenes Fehlverhalten an und nehmen Vergebung dafür in Anspruch, können wir viel einfacher über die Sünde anderer hinwegsehen, sie vergeben und unsere Kinder trotz ihrer Fehler lieben. (Was natürlich nicht heißt, dass wir ein ungehorsames Kind nicht zurechtweisen sollen; jedoch in Liebe und nicht mit Wut.)

EPHESER 4,31-32:

*Alle Bitterkeit und Wut und Zorn und Geschrei
und Lästerung sei von euch weggetan, samt aller Bosheit.
Seid aber zueinander gütig, mitleidig, einander vergebend,
wie auch Gott in Christus euch vergeben hat.*

Lass also Deine Schuld hinter Dir und mach weiter als eine Mutter, der selbst vergeben wurde.

2. DU BIST ZUM GEHORSAM BEFÄHIGT

Wir haben bereits gesehen, dass wir als Kinder Gottes nicht mehr sündigen müssen, da unser alter Mensch mit Jesus gestorben ist:

RÖMER 6,6-7:

... da wir dieses wissen, dass unser alter Mensch mitgekreuzigt worden ist, damit der Leib der Sünde abgetan sei, dass wir der Sünde nicht mehr dienen. Denn wer gestorben ist, ist freigesprochen von der Sünde.

Das bedeutet nicht, dass wir als Errettete nie mehr sündigen werden. Wir leben, solange wir hier auf der Erde sind, immer im Fleisch (vgl. Gal 2,20). Doch unsere Errettung bewirkt, dass wir nicht mehr sündigen *müssen*. Auch in den schwierigsten Mama-Momenten haben wir durch Gottes Geist, der in uns wirkt, die Möglichkeit, gehorsam zu sein, Nein zur Sünde zu sagen und besonnen und selbstbeherrscht zu sein.

Mir diese Wahrheit mitten in einer schwierigen Situation in Erinnerung zu rufen, hat mich schon vor manch ungeduldigem oder wütenden Verhalten bewahrt. Manchmal konnte ich mitten in einem Satz den Tonfall ändern oder meine ungeduldige Einstellung ändern, weil mir die Tatsache, dass ich nicht sündigen muss, in den Sinn kam. Jederzeit, auch wenn wir schon mitten in einem sündhaften Verhalten stecken und unsere Kinder bereits angeschrien haben, können wir dank der Gnade Gottes unser sündhaftes Verhalten stoppen, Nein zur Sünde sagen und Ja zu einem Wandel im Geist. Denk daran: Als ein Kind Gottes hast Du immer die Wahl, nicht zu sündigen!

3. BEOBACHTE UND BEURTEILE DICH ANHAND VON GOTTES WORT

2. TIMOTHEUS 3,16:

Alle Schrift ist von Gott eingegeben und nützlich zur Lehre, zur Überführung, zur Zurechtweisung, zur Unterweisung in der Gerechtigkeit ...

Gottes Wort ist dazu da, uns zurechtzuweisen, unser sündhaftes Verhalten aufzuzeigen und uns zu einem gottgefälligen Verhalten anzuleiten. Es gibt eine ganze Menge Bibelverse zum Thema Ungeduld und Wut. Sie zu kennen, kann uns helfen, sündiges Verhalten abzulegen, so wie es auch im längsten Psalm der Bibel steht:

PSALM 119,11:

In meinem Herzen habe ich dein Wort verwahrt, damit ich nicht gegen dich sündige.

Ich habe Dir eine ganze Liste mit Bibelversen zusammengestellt, die Du hervorholen kannst, wenn Du merkst, dass Du zu Wut, Gereiztheit und Ungeduld neigst. Gut ist auch, ein paar dieser Verse auswendig zu lernen. So kannst Du Dein Verhalten zu jeder Zeit vom Wort Gottes korrigieren lassen. Du findest einige passende Verse am Ende dieses Kapitels.

Das setzt voraus, dass wir uns auch anhand des Maßstabs der Bibel in unserem Alltag selbst beobachten. Tun wir dies nicht, läuft vieles unbewusst ab und wir tolerieren unser gereiztes Verhalten vielleicht einfach. Wenn Du aber anfängst, bewusst darauf zu achten, wann und in welchen Situationen Du die Geduld verlierst und wütend wirst, kannst Du Deine Gedanken und dann auch Dein Ver-

halten viel einfacher anhand vom Wort Gottes berichtigen. Dies ist ein wichtiger Punkt, der Übungssache ist und Gewohnheit werden muss. Du wirst merken, dass es Dir nach kurzer Zeit nicht mehr schwerfallen wird, Dein eigenes Verhalten zu beobachten – fast so, als würdest Du Dir selbst zuschauen.

4. NIMM FALSCHER GEDANKEN GEFANGEN UND ERSETZE SIE DURCH DIE WAHRHEIT

Weil unsere Gedanken unser Handeln bestimmen, fordert Paulus uns dazu auf, sie gefangen zu nehmen:

2. KORINTHER 10,5b:

*... und jeden Gedanken gefangen nehmen
unter den Gehorsam des Christus ...*

Beobachte also nicht nur Dein Handeln, sondern auch Deine Gedanken. Was denkst Du in den Momenten, in denen Du explodierst? Was denkst Du, während Du die Geduld mit Deinem trödelnden Schulkind verlierst oder mit Deinem Baby, das nicht einschlafen will?

Du wirst bald feststellen, dass Du dabei ganz spezifische Gedanken hast, die häufig auch der zündende Funke für Dein Fehlverhalten sind. Vielleicht denkst Du: »Ich kann nicht mehr, mir wird zu viel zugemutet!« Panik macht sich breit und Du wirst auf Dein Baby wütend, weil es Dich an Deine Grenzen bringt. Doch solche Gedanken sind eine Lüge, denn Gottes Wort sagt uns etwas anderes. Entlarve solche unwahren Gedanken (verwende dazu Philipper 4,8), indem Du Deine Gedankengänge beobachtest, anhand vom Wort Gottes überprüfst und sie durch Gottes Wort, die Wahrheit, ersetzt. So gelingt es uns auch in herausfordernden Momenten, ruhig zu bleiben, weil wir wissen, dass Gott uns nicht über unser Vermögen versuchen wird und nicht mehr zumutet, als wir tragen können (vgl.

1Kor 10,13) – auch dann nicht, wenn wir ein Baby haben, das nicht einschläft und uns körperlich an unsere Grenzen bringt.

Also, lerne Verse wie 1. Korinther 10,13, 2. Korinther 12,9 oder Römer 8,28 auswendig. Sieh sie Dir immer wieder an und übe Dich im Umdenken. Anfangs wirst Du häufig zu spät sein und erst, nachdem Du schon gesündigt hast, merken, dass Du falsch gedacht hast. Doch mit der Zeit wirst Du immer schneller im Umdenken werden oder von Anfang an das richtige Denken haben.

5. BEREITE DICH VOR

Nun kommen wir zu einem Prinzip, das im Umgang mit meiner eigenen Ungeduld und Gereiztheit für mich sehr entscheidend ist. Wir finden es in 1. Petrus 1,13. Dieser Vers lautet in der englischen Bibelübersetzung (ESV):

*Therefore, preparing your minds for action,
and being sober-minded ...*

Die freie englische Übersetzung, dass wir »unsere Gedanken auf unser Handeln vorbereiten sollen«, lässt uns den dortigen deutschen Ausdruck »unsere Lenden umgürten« besser verstehen. Die Bedeutung dieses Verses für unseren Alltag ist, dass wir uns bereits vor einer Handlung oder einem Ereignis darauf vorbereiten sollen, wie wir handeln wollen.

Morgens alle Kinder aus dem Haus zu bringen, war für mich lange eine große Herausforderung und täglich eine Situation, in der ich ungeduldig und wütend wurde. Gerade zurück aus dem warmen Kalifornien, mit einem Neugeborenen und zwei Jungs unter drei Jahren, waren wir es nicht gewohnt, Socken, Schuhe, Jacken, Mützen und Handschuhe anzuziehen. Während ich dem einen Kind alles angezogen hatte, hatte das andere Kind sich bereits wieder ausgezogen, mein Baby schrie, weil alles zu lange dauerte, und ich stand

schweißgebadet in Jacke ohne Socken da ... So wurde das Aus-dem-Haus-Gehen eine tägliche Herausforderung, in der ich selten ruhig blieb.

Bald wusste ich, dass mit den Kindern das Haus zu verlassen eine Situation war, die es mir erschwerte, selbstbeherrscht zu sein. Trotzdem wusste ich, dass das Problem nicht an der Situation lag, sondern an mir. Mich schon vorweg auf diesen Moment einzustellen, half mir enorm, richtig zu reagieren und ruhig zu bleiben. So habe ich mir schon vor dem Anziehen in Erinnerung gerufen, welches Verhalten Gott von mir erwartet. Zudem habe ich auch für das richtige Verhalten gebetet und einige ganz praktische Massnahmen getroffen, wie zum Beispiel mir selbst Socken anzuziehen und die Wickeltasche zu packen, bevor wir mit der Anzieh-Prozedur der Kinder anfangen.

Bei Dir sind es vielleicht andere Momente, die Dich immer und immer wieder herausfordern, ruhig und geduldig zu bleiben. Vielleicht während des Kochens, vor der Gemeinde am Sonntagmorgen, beim Stillen mitten in der Nacht oder während der Mahlzeiten. Wenn Du Dein Verhalten ein wenig beobachtest, wirst Du schnell herausfinden, welche Situationen es bei Dir sind. Bereite Dich auf diese Situationen anhand von Bibelversen, Gebet und einem gedanklichen Entschluss vor, wie Du Dich verhalten möchtest. Aber auch ganz praktisch darfst Du Dich vorbereiten, indem Du zum Beispiel Sachen rechtzeitig bereitlegst, sodass Du weniger unter Zeitdruck bist.

Auch ist es immer gut, einen Plan zu haben, wie man vorgehen wird, wenn etwas nicht so läuft wie geplant. Das finde ich persönlich vor allem dann hilfreich, wenn ein Kind ungehorsam ist. Zu wissen, wie man mit dem Ungehorsam seines Kindes umgehen wird, bewahrt vor Wut und Überforderung. Anstatt das Kind anzuschreien oder seinen Ungehorsam hilflos zu ertragen, bis man dann doch explodiert, kann man in Ruhe einem festen Prozedere folgen. Das könnte bedeuten, das Kind zuerst einmal auf ein Zimmer zu schicken (bei uns ist es das Elternschlafzimmer). Nachdem man sich dann selbst beruhigt und sich Gedanken zur Situation gemacht hat,

kann man dann zum Kind gehen, ruhig und liebevoll das Problem ansprechen und je nach Situation wirkungsvolle Konsequenzen ziehen.

Preparing for action wirkt übrigens auch bei unseren Kindern gut, wenn wir zum Beispiel schon vor dem Einkaufen im Auto mit ihnen besprechen, welches Verhalten wir von ihnen im Supermarkt erwarten. Ich lasse meine Kinder auch häufig vor einem Besuch, dem Gottesdienst oder dem Einkaufen aufzählen, welches Verhalten ich nicht möchte und welches Verhalten ich erwarte. Es ist wie ein An- und Ausziehen im Mini-Format, was uns zu unserem nächsten Punkt bringt.

6. ZIEH SÜNDHAFTE KLEIDUNG AUS – KLEIDE DICH MIT DER GEISTLICHEN GARDEROBE

Das Prinzip vom Ablegen sündhafter Handlungen und Anziehen von gottesfürchtigen Handlungen haben wir schon betrachtet und wollen es uns hier daher nur kurz in Erinnerung rufen. Oft versuchen wir nur, unser sündhaftes Verhalten zu stoppen und zum Beispiel nicht mehr genervt mit unseren Kindern umzugehen. Doch wir vergessen dabei, dass wir dieses Verhalten auch durch ein anderes ersetzen müssen. Wir können uns nicht nur ausziehen, sondern müssen auch wieder etwas anziehen!

EPHESER 4,22-24:

... dass ihr, was den früheren Lebenswandel betrifft, abgelegt habt den alten Menschen, der nach den betrügerischen Begierden verdorben wird, aber erneuert werdet in dem Geist eurer Gesinnung und angezogen habt den neuen Menschen, der nach Gott geschaffen ist in wahrhaftiger Gerechtigkeit und Heiligkeit.

Überleg Dir also, welche Eigenschaften Du an den Tag legen möchtest und wie Du Dich in schwierigen Situationen konkret verhalten willst. Und dann bete dafür. Ich mache das gerne am Morgen, bevor mein Tag mit den Kindern überhaupt startet. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass ein Tag, an dem ich Gott um Hilfe gebeten habe, geduldig und liebevoll mit meinen Kindern zu sein, definitiv anders abläuft als ein Tag, an dem ich morgens nicht gebetet habe! Aber auch direkt in der Situation, wenn unsere Wut bereits am Aufkochen ist oder sich schon über unsere Kinder ergossen hat, dürfen wir beten.

7. GOTT IST SOUVERÄN IN JEDER SITUATION

Zum Schluss möchte ich Dich nochmals mit der Tatsache ermutigen, dass wir einem souveränen Gott gehören. Gerade, wenn Du Dich in herausfordernden Umständen und schwierigen Phasen mit Deinen Kindern befindest, benötigst Du diese Wahrheit unbedingt.

1. KORINTHER 10,13:

... Gott aber ist treu, der nicht zulassen wird, dass ihr über euer Vermögen versucht werdet, sondern mit der Versuchung auch den Ausgang schaffen wird, so dass ihr sie ertragen könnt.

Gott verlangt von uns nie etwas, für das er uns nicht auch das Nötige gibt, um es ausführen zu können. Du darfst wissen, dass Gott Dich nie in eine Situation stellen wird, in der er Dir nicht auch helfen kann, besonnen zu sein und nach seinem Willen zu handeln. Ist das nicht wunderbar?

Fragen ZUM VERTIEFEN:

1. In welchen konkreten Situationen in Deinem Alltag fällt Dir Selbstbeherrschung besonders schwer?

.....

.....

.....

2. Erinnerung Dich an die letzte Situation, in der Du die Fassung verloren hast. Was waren Deine Gedanken in diesem Moment? Überprüfe sie anhand des Wortes Gottes (vgl. Phil 4,8).

.....

.....

.....

3. Wo plagen Dich Schuldgefühle? Suche in diesem Verhalten jetzt Gottes Vergebung, bekenne ihm Deine Schuld und bitte, wenn nötig, auch andere Menschen, an denen Du gesündigt hast, um Vergebung.

.....

.....

.....
.....
.....

4. Was kannst Du tun, um Dich innerlich und äußerlich auf herausfordernde Situationen vorzubereiten? Schreib Dir einige konkrete Maßnahmen für die Bereiche auf, in denen Du schnell die Selbstbeherrschung verlierst.

.....
.....
.....
.....

5. Was ändert Gottes Souveränität in Deinem Alltag und in Deinen Schwierigkeiten? Überlege Dir einige konkrete Momente.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

**BIBELVERSE ZUM AUSWENDIGLERNEN,
WENN DU BESONDERS MIT WUT UND GEREIZTHEIT
ZU KÄMPFEN HAST:**

*»Besser ein Langmütiger als ein Held,
und wer seinen Geist beherrscht,
als wer eine Stadt erobert.«
(Spr 16,32)*

*»Jetzt aber legt auch ihr das alles ab:
Zorn, Wut, Bosheit, Lästerung,
schändliches Reden aus eurem Mund.«
(Kol 3,8)*

*»Alle Bitterkeit und Wut und Zorn und Geschrei und
Lästerung sei von euch weggetan, samt aller Bosheit.
Seid aber zueinander gütig, mitleidig, einander vergebend,
wie auch Gott in Christus euch vergeben hat.«
(Eph 4,31-32)*

*»Der Tor lässt seinen ganzen Unmut herausfahren,
aber der Weise hält ihn beschwichtigend zurück.«
(Spr 29,11)*

*»Daher, meine geliebten Brüder,
sei jeder Mensch schnell zum Hören,
langsam zum Reden, langsam zum Zorn.
Denn eines Mannes Zorn wirkt nicht Gottes Gerechtigkeit.«
(Jak 1,19-20)*

*»Der Jähzornige begeht Narrheit,
und der tückische Mann wird gehasst.«
(Spr 14,17)*

*»Ein Langmütiger hat viel Verstand,
aber ein Jähzorniger erhöht die Narrheit.«
(Spr 14,29)*

*»Zürnt, und sündigt nicht.
Die Sonne gehe nicht unter über eurem Zorn,
und gebt nicht Raum dem Teufel.«
(Eph 4,26-27)*

*»Ein zorniger Mann erregt Zank,
aber ein Langmütiger beschwichtigt den Streit.«
(Spr 15,18)*



Die *ungesehene* Auswirkung der *Reinheit*

Nach der Selbstbeherrschung wird uns in Titus 2,4-5 eine weitere Eigenschaft der gottesfürchtigen Frau genannt. Es ist die Keuschheit, oder wie wir heute eher sagen würden: Reinheit.

TITUS 2,4-5:

*... damit sie die jungen Frauen unterweisen
[...] keusch [...] zu sein, damit das Wort
Gottes nicht verlästert werde.*

Paulus benutzte an dieser Stelle das Wort »keusch« (griech. *agnos*), um die Frauen auf Kreta aufzufordern, in ihrem Verhalten und in körperlichen und sexuellen Angelegenheiten rein zu bleiben.²¹ Das ist

²¹ Vgl. »chaste«, bereitgestellt vom *Holman Illustrated Bible Dictionary in Accordance* (OakTree Software, Inc.), Abs. 3103.

nicht nur ein Thema, mit dem primär Männer Mühe haben. Auch Frauen sind zu unmoralischem Verhalten fähig und sollen doch gerade durch ihre Keuschheit einen positiven Einfluss ausüben (vgl. 1Petr 3,1-2).

Sei rein. Was für eine Aufforderung! Wir leben ja mitten in einer Gesellschaft, die sich an unreine und gottlose Lebensstile gewöhnt hat. Einer Gesellschaft, in der Männer und Frauen unverheiratet zusammenleben und trotzdem Familien gründen, einer Gesellschaft, in der Scheidungen und Affären eine Selbstverständlichkeit geworden sind. Ehehliche Intimität wird als langweilig und öde dargestellt, außereheliche Sexualität als romantisch und lustvoll. Täglich sind wir durch Lieder, Werbung und Zeitungen schmutzigen Inhalten ausgesetzt, ob wir wollen oder nicht. Aber auch Filme, die sozialen Medien und generell das Internet sind voller Unmoral und stellen unseren Wunsch nach Reinheit auf eine harte Probe. Diese Tugend ist in unserer »fortgeschrittenen« Gesellschaft eine veraltete Wertvorstellung. Wer Keuschheit anstrebt, wird belächelt und als altmodisch oder radikal abgestempelt.

Doch schon immer hatte der Mensch ohne Gott Schwierigkeiten mit sexueller Reinheit. Es ist also »nichts Neues unter der Sonne«, dass er die Forderung nach Keuschheit verwirft und die Bibel mit ihren vielen Ermahnungen und Anweisungen nicht achtet. Das Thema fordert uns heutzutage heraus wie schon lange nicht mehr. Wir wollen es in diesem Kapitel auf eine anständige, aber klare Weise betrachten, so wie die Bibel das auch tut.

Berufen zur Reinheit

Als Christen sollen wir heilig und darum rein leben, das betont das Wort Gottes an vielen Stellen.

GALATER 5,19:

*Offenbar aber sind die Werke des Fleisches,
welche sind: Hurerei, Unreinheit, Ausschweifung ...*

KOLOSSER 3,5:

*Tötet nun eure Glieder, die auf der Erde sind:
Hurerei, Unreinheit, Leidenschaft, böse Lust
und die Habsucht, die Götzendienst ist ...*

1. THESSALONICHER 4,3-5:

*Denn dies ist Gottes Wille: eure Heiligkeit,
dass ihr euch der Hurerei enthaltet, dass jeder von euch
sein eigenes Gefäß in Heiligkeit und Ehrbarkeit
zu besitzen wisse, nicht in Leidenschaft der Lust,
wie auch die Nationen, die Gott nicht kennen ...*

Was für ein Kontrast sind diese Verse zum heutigen Denken und zu den unmoralischen Vorstellungen dieser Welt! Doch dieser Kontrast soll unbedingt sichtbar sein. Rein zu sein ist nicht nur einfach eine Anweisung, sondern eine Folge unserer Errettung aus dem sündhaften Leben und der Macht der Sünde. Lesen wir an dieser Stelle im ersten Thessalonicherbrief weiter, erkennen wir, dass heilig zu leben viel mehr ist als nur ein Verhalten. Es ist eine Berufung:

1. THESSALONICHER 4,7-8:

*Denn Gott hat uns nicht zur Unreinheit berufen,
sondern in Heiligkeit. Deshalb nun, wer dies verachtet,*

*verachtet nicht einen Menschen, sondern Gott,
der euch auch seinen Heiligen Geist gegeben hat.*

Ein Bibelkommentar erklärt zu dieser Stelle, dass sexuelle Reinheit eine ganz praktische Auswirkung der grundlegenden Lehre Gottes ist (vgl. Röm 13,13).²² Ein Leben in Lauterkeit ist die Folge unserer Errettung und des Heiligen Geistes, der in uns lebt. Und doch sind wir auch als Kinder Gottes immer noch fähig zu unzüchtigem Verhalten, denn das sündhafte Fleisch ist in uns weiterhin gegenwärtig. Allerdings kann man sich vorstellen, dass ein unreiner Lebensstil und die Handlungen eines von Gott erretteten und somit zur Reinheit berufenen Menschen massive Auswirkung haben muss.

Diese Auswirkungen der Unzucht erklärt Paulus im Brief an die Korinther. Diese musste er sehr scharf ermahnen, da sie bereits knietief in Unzucht steckten, die sogar Ungläubige schockierte (1Kor 5,1: »Überhaupt hört man, dass Hurerei unter euch sei, und zwar eine solche Hurerei, die nicht einmal unter den Nationen vorkommt: dass einer seines Vaters Frau hat.«)

»Flieht die Unzucht!«, schreibt ihnen Paulus darum und erklärt auch gleich, warum sie das tun sollen:

1. KORINTH 6,18-20 (SCH2000):

*Jede Sünde, die ein Mensch sonst begeht,
ist außerhalb des Leibes; wer aber Unzucht verübt,
sündigt an seinem eigenen Leib.
Oder wisst ihr nicht, dass euer Leib ein Tempel des in
euch wohnenden Heiligen Geistes ist, den ihr von Gott
empfangen habt, und dass ihr nicht euch selbst gehört?*

²² Vgl. Thomas L. Constable: *1 Thessalonians* in John F. Walvoord und Roy B. Zuck (Hrsg.): *The Bible Knowledge Commentary, New Testament* (Colorado Springs, CO: David C. Cook, 1983), S. 702.

Denn ihr seid teuer erkaufte; darum verherrlicht Gott in eurem Leib und in eurem Geist, die Gott gehören!

Paulus sagt, dass, wer Unzucht verübt, gegen seinen eigenen Leib sündigt und somit gegen Gott selbst, der in uns Christen wohnt. Der feministische Slogan »Mein Körper gehört mir und ich darf damit machen, was ich will!« ist eindeutig falsch. Die Bibel ermahnt uns ernstlich: Wer durch Hurerei sündigt, zerstört Familien, Beziehungen, Gemeinden und schlussendlich sich selbst.

SPRÜCHE 6,32:

*Wer mit einer Frau Ehebruch begeht, ist unsinnig;
wer seine Seele verderben will, der tut so etwas.*

Unreinheit lohnt sich niemals! Unzüchtiges Handeln wird uns nie die erhoffte Erfüllung bringen, sondern nur das Gegenteil, nämlich Zerstörung. Das sollte Dir und mir eine große Warnung sein.

Falsche Sicherheit

Wir dürfen das Thema Reinheit nicht vernachlässigen. Wenn wir versuchen, Sünde auf diesem Gebiet zu verstecken, wird sie in der Regel mit all ihren hässlichen Folgen ans Licht kommen. Leider wird dieses Thema nicht gerne angesprochen. Viele Christen wiegen sich in einer falschen Sicherheit und denken, dass diese Art von Sünde ihnen nie passieren würde. Schließlich ist man schon lange Christ, verheiratet oder hat Kinder. »Ehebruch? – Ich doch nicht!« Mitunter überheben wir uns schnell über andere, wie zum Beispiel die Korinther. Doch Gottes Wort zeigt uns, dass jeder von uns versucht und von fleischlichen Begierden gelockt werden kann.

JAKOBUS 1,14-15:

Jeder aber wird versucht, wenn er von seiner eigenen Begierde fortgezogen und gelockt wird. Danach, wenn die Begierde empfangen hat, gebiert sie die Sünde; die Sünde aber, wenn sie vollendet ist, gebiert den Tod.

Um rein bleiben zu können, müssen wir uns unbedingt bewusst sein, dass auch wir in diesem Punkt versucht werden können. Wir müssen Paulus' Warnung ernst nehmen, der sagt:

1. KORINTHER 10,12:

Daher, wer zu stehen meint, sehe zu, dass er nicht falle.

Unzählige Menschen, die schon in Unzucht gefallen sind, berichten genau hiervon: Sie dachten, dass sie diese Art von Sünde nie ausüben würden. Ihr Fehler? Sie wiegten sich in falscher Sicherheit, haben sich überhaupt nicht auf irgendwelche Versuchungen vorbereitet und keine Schutzmaßnahmen ergriffen.

Fieh die Unzucht!

Wir müssen also achtsam sein und die Warnungen der Bibel ernst nehmen, dass jeder Mann und auch jede Frau in Unreinheit fallen kann. »Fieht die Unzucht!« (1Kor 6,18) ist darum auch für uns eine Aufforderung von großer Wichtigkeit. Ein sehr anschauliches Beispiel dafür gibt uns Josef:

1. MOSE 39,12:

Und sie ergriff ihn bei seinem Gewand und sprach: Liege bei mir! Er aber ließ sein Gewand in ihrer Hand und floh und lief hinaus.

Sobald Josef realisierte, in welcher Situation er sich befand, nahm er Reißaus. Seine Flucht erinnert an eine Flucht aus einem brennenden Haus oder einer anderen lebensbedrohlichen Gefahr. Ohne zu zögern rannte Josef davon. Unsere Situationen der Versuchung sind hoffentlich noch lange nicht so brenzlich wie bei Josef, und trotzdem sollen auch wir die Unzucht fliehen. Das beginnt damit, dass wir darauf achten, erst gar nicht in so bedrohliche Situationen zu geraten, wie uns dieser ebenfalls »brenzlige« Vers aus den Sprüchen zeigt:

SPRÜCHE 6,27:

Sollte jemand Feuer in seinen Gewandbausch nehmen, ohne dass seine Kleider verbrannt würden?

Reinheit beginnt in Gedanken

Gottes Wort gibt uns einige Hinweise, wie wir der Sünde der Unreinheit entfliehen können. Philipper 4,8 sagt uns zum Beispiel, dass wir denken sollen, was rein ist. Überprüf also Deine Gedanken. Malst Du Dir unanständige Szenarien aus? Stellst Du Dir schmutzige Dinge vor oder schwelgst Du in lustvollen Tagträumen? Nimm solche Gedanken gefangen (vgl. 2Kor 10,5b) und bitte Gott um Vergebung (vgl. Mt 5,28)! Verliere Dich nicht weiter in Deinen Träumen, sondern ersetze Deine unreinen Gedanken durch solche, die rein, wahr und ehrbar sind.

Unsere Gedanken kreisen in der Regel um das, womit wir uns beschäftigen. Deshalb müssen wir darauf achten, womit wir unsere Gedanken füttern. Paulus fordert uns auf, gedanklich mit Dingen beschäftigt zu sein, die nach Gottes Sinn sind.

KOLOSSER 3,2:

*Sinnt auf das, was droben ist, nicht auf das,
was auf der Erde ist ...*

Meine Frage an Dich: Womit beschäftigst Du Dich? Fütterst Du Deine Gedanken mit Liebesfilmen, schlechten Romanen oder anderen unreinen Inhalten? Suchst Du vielleicht in diesen Dingen Aufregung und Abwechslung von Deinem eher langweiligen Ehealltag, weil die Schmetterlinge im Bauch schon längst der Vergangenheit angehören?

Das Problem an den meisten Liebesfilmen und Romanen ist, dass sie Sehnsüchte und Vorstellungen wecken können, die unrein sind und zur Unzufriedenheit mit dem eigenen Ehemann führen. Dazu kommt, dass solche Inhalte häufig nicht der Realität und vor allem nicht Gottes Vorstellungen entsprechen. Inhalte wie Bettszenen gehören nicht vor unsere Augen und leiten unsere Vorstellung in ein gefährliches Gebiet. Für mich persönlich sind Romane und Liebesfilme darum etwas, was ich schon lange nicht mehr lese oder mir anschaue.

Unsere Gedanken lösen Begierden aus und wenn wir ihnen Raum geben, wird es nicht lange dauern, bis unsere Lüste zu Taten werden.

JAKOBUS 1,15a:

*Danach, wenn die Begierde empfangen hat,
gebiert sie die Sünde ...*

Jemand sagte einmal: »Ein Mensch fällt im Privaten lange bevor er es in der Öffentlichkeit tut.« Das stimmt auch in Bezug auf unsere Gedanken, denn in Gedanken sündigen wir lange bevor wir es in unseren Handlungen tun. Unsere Gedanken können wie ein rutschiger Abhang sein, auf dem wir plötzlich den Halt verlieren, und schon sind wir bei der Tat.

MATTHÄUS 5,28-29:

Ich aber sage euch: Jeder, der eine Frau ansieht, sie zu begehren, hat schon Ehebruch mit ihr begangen in seinem Herzen. Wenn aber dein rechtes Auge dir Anstoß gibt, so reiße es aus und wirf es von dir; denn es ist besser für dich, dass eins deiner Glieder umkomme, als dass dein ganzer Leib in die Hölle geworfen werde.

Das schützende Zuhause

In Sprüche 5-7 werden junge Männer vor einer verführerischen Frau gewarnt. Eine ihrer Eigenschaften ist, dass sie dauernd unterwegs ist:

SPRÜCHE 7,11-12:

*Sie ist leidenschaftlich und unbändig,
ihre Füße bleiben nicht in ihrem Haus;
bald ist sie draußen, bald auf den Straßen,
und neben jeder Ecke lauert sie.*

Wie wir gesehen haben, gab Gott der Frau als ihren ersten Aufgabenbereich ihr Zuhause (vgl. Tit 2,4 und Spr 31). In diesem Arbeits-

umfeld findet die Frau auch ihren Schutz. Dieser Hinweis bedeutet natürlich nicht, dass eine Frau niemals aus dem Haus gehen darf, doch sie sollte sich fragen, ob sie nicht zu viel von zu Hause weg ist und mit anderen Männern mehr Zeit verbringt als mit ihrem Ehemann. Dieser Punkt wird häufig vergessen, wenn es darum geht, ob, wo und wie häufig eine Frau außerhalb ihres Hauses arbeiten sollte. Eine Frau, die in ihrem Zuhause fleißig damit beschäftigt ist, ihrem Mann eine Gehilfin zu sein, für die Kinder zu sorgen und den Haushalt zu führen, hat gar keine Zeit und Energie, sich an anderen Orten müßig und planlos aufzuhalten. Die eigenen vier Wände mit den damit verbundenen Aufgaben schützen eine Frau vor verführerischen Gelegenheiten und Menschen.

Achtung, Flirt!

SPRÜCHE 5,3:

*Denn Honigseim träufeln die Lippen der Fremden,
und glatter als Öl ist ihr Gaumen.*

Zur Zeit der Bibel war Honig das Süßeste, das man kannte. Und genau mit dieser Köstlichkeit werden die verführerischen Worte der Frau beschrieben, mit denen sie den jungen Mann einlullte und mit ihm flirtete. Mit Worten, Blicken, aber auch Gesten kann eine Frau viel kommunizieren und bei ihrem Gegenüber Lust und Interessen wecken.

Vielen Frauen ist nicht einmal bewusst, dass sie eigentlich flirteten. Obwohl sie verheiratet sind, testen sie unbewusst, was ihr Verhalten und ihre Worte bei einem anderen Mann auslösen. Doch mit so einem Verhalten können Männer leicht verführt werden, und sei es nur in Gedanken. Und man bringt sich selbst in Versuchung, wenn der Flirt erwidert wird.

Eine Frau erzählte einmal, dass sie feststellte, dass sie jedes Mal, wenn sie bei ihrem Friseur war, mit ihm zu flirten begann. Sobald sie dies bemerkte, wechselte sie den Friseur, obwohl sie sehr zufrieden mit ihm war. Sie hat die Aufforderung »Flieh die Unzucht« ernst genommen und ihre Konsequenzen daraus gezogen. Solche Annäherungsversuche werden gern als harmlos angesehen. Doch schon häufig haben süße Worte und entsprechende Gesten an einem weitaus weniger harmlosen Punkt geendet. Darum achte darauf, wie Du mit dem anderen Geschlecht sprichst und Dich gibst. Flirten ist für eine verheiratete gottesfürchtige Frau ein No-Go!

Die Sprache der Kleidung

Wusstest Du, dass auch Kleider sprechen können? Die Kleidung der verführerischen Frau in den Sprüchen signalisierte eindeutig ihre Absichten.

SPRÜCHE 7,10:

*Und siehe, eine Frau kam ihm entgegen
in Hurenkleidung und mit verstecktem Herzen.*

Ich denke, die wenigsten von uns beabsichtigen mit ihrer Kleidung tatsächlich, einen Mann zu verführen. Doch viele Frauen schenken diesem Punkt zu wenig Aufmerksamkeit. Sie kleiden sich unüberlegt, ganz so, wie sie wollen und wie sie sich schön fühlen. Und vielleicht suchen sie Aufmerksamkeit, ohne sich dessen wirklich bewusst zu sein, weil sie ihr Herz nicht überprüfen (»mit verstecktem Herzen«). Doch aufreizende Kleidung sendet eindeutige Signale an Männer.

Jeder Mann hat selbstverständlich die Verantwortung, seine Blicke zu kontrollieren. Ein Mann kann auch lustvolle Gedanken über eine Frau haben, die anständig gekleidet ist. Aber eine gottesfürch-

tige Frau sollte sich überlegt und angemessen kleiden, sodass sie Männern keinen Anstoß zu unreinen Gedanken und ungewollten Reaktionen gibt.

1. TIMOTHEUS 2,9a:

Ebenso auch, dass die Frauen sich in bescheidenem Äußeren mit Schamhaftigkeit und Sittsamkeit schmücken ...

Sittsam und schamhaft, das sind die Stichworte, die zu einer gottesfürchtigen Frau gehören. Darum prüfe Deinen Kleidungsstil. Die Frau aus Sprüche 31 wählte ihre Kleidung mit Bedacht, sie kleidete sich geschmackvoll und nicht billig. Wenn Du unsicher bist, dann frag bei einer älteren gottesfürchtigen Schwester nach, die Dir in diesem Gebiet ein Vorbild und eine gute Ratgeberin sein kann.

Den ersten Stein

Vielleicht findest Du Dich in den gerade beschriebenen Verhaltensmustern mehr wieder, als Du eigentlich dachtest. Vielleicht bist Du zu viel von zu Hause weg, kamst anderen Männern schon gefährlich nahe, flirtetest regelmäßig oder hast Deiner Kleidung bis jetzt keine große Beachtung geschenkt. Möglicherweise kämpfst Du häufig mit unreinen Gedanken oder schaust Dir Filme an, die immer wieder unreine Szenen enthalten. Vielleicht gehen Deine Vergehen aber auch schon weiter und Du bist durch Pornografie oder Ehebruch schuldig geworden.

Sünde im sexuellen Bereich ist schwerwiegend und hat große Folgen. Und trotzdem ist Jesus auch für diese Art von Sünde am Kreuz gestorben und es kann dafür Vergebung gefunden werden. Das macht die Geschichte von Jesus und der Ehebrecherin besonders deutlich:

JOHANNES 8,3-11 (SCH2000):

Da brachten die Schriftgelehrten und Pharisäer eine Frau zu ihm, die beim Ehebruch ergriffen worden war, stellten sie in die Mitte und sprachen zu ihm: Meister, diese Frau ist während der Tat beim Ehebruch ergriffen worden. Im Gesetz aber hat uns Mose geboten, dass solche gesteinigt werden sollen. Was sagst nun du? Das sagten sie aber, um ihn zu versuchen, damit sie ihn anklagen könnten. Jesus aber bückte sich nieder und schrieb mit dem Finger auf die Erde. Als sie nun fortfuhren, ihn zu fragen, richtete er sich auf und sprach zu ihnen: Wer unter euch ohne Sünde ist, der werfe den ersten Stein auf sie! Und er bückte sich wiederum nieder und schrieb auf die Erde. Als sie aber das hörten, gingen sie – von ihrem Gewissen überführt – einer nach dem anderen hinaus, angefangen von den Ältesten bis zu den Geringsten; und Jesus wurde allein gelassen, und die Frau, die in der Mitte stand. Da richtete sich Jesus auf, und da er niemand sah als die Frau, sprach er zu ihr: Frau, wo sind jene, deine Ankläger? Hat dich niemand verurteilt? Sie sprach: Niemand, Herr! Jesus sprach zu ihr: So verurteile ich dich auch nicht. Geh hin und sündige nicht mehr!

Die Pharisäer wollten, dass Jesus die Ehebrecherin verurteilte, sie sollte gesteinigt werden, so wie es das Gesetz verlangte. Doch der Herr sagte ihnen: »Wer unter euch ohne Sünde ist, der werfe den ersten Stein auf sie!« Damit sagt er, dass sie die Frau verurteilen dürften, aber nur, wenn sie selbst ohne Sünde seien. Daraufhin verschwanden die Ankläger der Frau einer nach dem anderen, da sie erkannten, dass sie selbst auch sündhaft waren und gar nicht das Recht hatten, diese Frau zu verurteilen. Und Jesus, der Einzige, der einen Stein hätte werfen dürfen, verurteilte die Frau nicht, sondern vergab ihr.

Wir müssen aufpassen, dass wir sexuelle Sünde nicht als unvergebbar hinstellen und unsere Mitmenschen oder uns selbst so behandeln, als gäbe es für diese Art von Vergehen keine Gnade. Jesus hat auch für diese Sünden bezahlt! Wenn Du selbst davon betroffen bist, dann darfst Du Vergebung in Anspruch nehmen. Gott wird Dich nicht dafür verurteilen, weil das Urteil bereits an seinem Sohn am Kreuz vollzogen wurde.

Jesus sagte der Frau: »So verurteile ich dich auch nicht. Geh hin und sündige nicht mehr!« Das bedeutet, dass sich Buße und echte Umkehr darin zeigen, dass man Maßnahmen trifft, um nicht wieder in Versuchung zu kommen und erneut zu sündigen. Oft ist es auch sinnvoll, seelsorgerliche Hilfe zu holen und sich jemandem anzuvertrauen, der für dieses Anliegen betet und einen geistlich unterstützt. Vielleicht hat Dein Fehlverhalten auch Konsequenzen, die nicht ungeschehen gemacht werden können und mit denen Du weiterhin leben musst. Doch Gott wird Dir helfen, auch diese Konsequenz zu tragen.

Wo Paulus die Korinther wegen ihres unreinen Verhaltens ermahnt, schreibt er folgenden Vers:

1. KORINTHER 10,13:

Keine Versuchung hat euch ergriffen als nur eine menschliche; Gott aber ist treu, der nicht zulassen wird, dass ihr über euer Vermögen versucht werdet, sondern mit der Versuchung auch den Ausgang schaffen wird, sodass ihr sie ertragen könnt.

Gott wird uns helfen, auch in der heutigen Zeit, in der wir von so viel Unreinheit umgeben sind, der Versuchungen zur sexuellen Sünde zu widerstehen. Mit Gottes Kraft und der nötigen Vorsicht können wir in Reinheit leben und ein Leben zu seiner Ehre führen.

Der göttliche Zweck der Reinheit

Unter Keuschheit verstehen die meisten, dass man vor der Ehe mit niemandem intim werden darf. Das ist auch richtig so, jedoch ist das Thema Keuschheit nach der Hochzeit nicht abgehakt. Auch in der Ehe benötigt es weiterhin unsere Aufmerksamkeit und betrifft unseren ganzen Alltag, was wir denken, womit wir uns beschäftigen (Filme, Romane und so weiter), wie wir uns dem anderen Geschlecht gegenüber verhalten und wie wir uns kleiden. Weil Gott weiß, dass jeder Mann und jede Frau in der Gefahr stehen, in sexuelle Sünde zu fallen (vgl. 1Kor 10,12), gibt er uns folgende Anweisung:

HEBRÄER 13,4:

Die Ehe sei geehrt in allem und das Ehebett unbefleckt; denn Hurer und Ehebrecher wird Gott richten.

Eheleute sollen sich ihr Leben lang treu bleiben und »das Ehebett unbefleckt« halten, also Intimität nur innerhalb der Ehe ausleben.

Dass jede Form von sexuellen Handlungen außerhalb der Ehe verboten ist, darüber wird oft gesprochen. Doch wir wollen uns nun einmal die andere Seite der Reinheit anschauen. Genauso stark, wie Gott Unzucht hasst und verachtet, entspricht die körperliche Verbundenheit innerhalb der Ehe seinem Willen. Die Intimität zwischen einem Mann und seiner Frau ist von Gott gewollt und vollkommen rein. Das lesen wir schon auf den ersten Seiten der Bibel:

1. MOSE 2,24-25:

Darum wird ein Mann seinen Vater und seine Mutter verlassen und seiner Frau anhängen, und sie werden ein Fleisch sein. Und sie waren beide nackt, der Mensch und seine Frau, und sie schämten sich nicht.

Diese Verse zeigen uns, dass Adam und Eva eine exklusive, innige und intime Beziehung hatten. Ihre »Ein-Fleisch-Beziehung« umfasste nicht nur ihre mentale und emotionale, sondern auch ihre körperliche Verbindung: Sie waren nackt, aber sie schämten sich nicht. Die Tatsache, dass Adam und Eva ihre eheliche Zweisamkeit offen vor Gott auslebten, der ja im Paradies mit dem Menschen eine ungestörte Gemeinschaft hatte, zeigt, dass Intimität von Gott gewollt und heilig ist.

Diese innige Vertrautheit bringt die »Ein-Fleisch-Beziehung« eines Ehepaars auf ein besonderes Level. Jedes Ehepaar darf sich an diesem Geschenk von Gott erfreuen und die Intimität ohne Schuld- und Schamgefühle voll auskosten und genießen. An Einschränkungen gibt es nur diese eine: Das Ehebett soll rein gehalten werden, also darf die sexuelle Beziehung nur zwischen dieser einen Frau und diesem einen Mann ausgelebt werden. Das wird in den Sprüchen sehr bildlich beschrieben:

SPRÜCHE 5,15-20 (SCH2000):

*Trinke Wasser aus deiner eigenen Zisterne und Ströme aus deinem eigenen Brunnen! Sollen sich deine Quellen auf die Straße ergießen, deine Wasserbäche auf die Plätze?
Sie sollen dir allein gehören und keinem Fremden neben dir!
Deine Quelle sei gesegnet, und freue dich an der Frau deiner Jugend! Die liebliche Hindin, die anmutige Gemse, ihr Busen soll dich allezeit sättigen, von ihrer Liebe sollst du stets entzückt sein! Warum aber, mein Sohn, solltest du von einer Verführerin entzückt sein und den Busen einer Fremden umarmen?*

Gott hat mit der ehelichen Gemeinschaft drei ganz bestimmte Absichten:

1. INTIMITÄT ZUR FORTPFLANZUNG

Ein offensichtlicher Zweck des Geschlechtsverkehrs zwischen Mann und Frau ist die Fortpflanzung. Kinder zu haben ist etwas, wozu Gott dem Menschen ganz explizit den Auftrag gegeben hat:

1. MOSE 1,28a:

*Und Gott segnete sie, und Gott sprach zu ihnen:
Seid fruchtbar und mehrt euch und füllt die
Erde und macht sie euch untertan ...*

Gott hat unsere Anatomie so geschaffen, dass nur durch das Zusammenkommen von einem Mann und einer Frau Kinder entstehen können. Er wollte, dass diese in dem Schutz und der Geborgenheit von Eltern aufwachsen, die eine dauerhafte Einheit bilden. Mit dem Auftrag, Kinder zu bekommen, hat Gott den Menschen in den Prozess, weitere Menschen zu schaffen, mit eingebunden. Adam und Eva wurden durch das alleinige, direkte Wirken Gottes geschaffen, doch alle weiteren Menschen hat Gott bis heute in Zusammenarbeit mit einem Mann und einer Frau erschaffen. Wie Eva sagte: »Ich habe einen Mann erworben mit dem HERRN« (1Mo 4,1). Gott gibt einem Ehepaar das großartige Privileg, dass im Normalfall aus ihrer innigen Beziehung heraus neues Leben entsteht und sie so in seinen Plan, Menschen zu schaffen, miteinbezogen sind. Ist das nicht unglaublich?

Gott wollte nicht einfach einzelne Menschen, die für sich allein stehen und für sich allein sorgen. Nein, Gott schenkt uns Beziehungen, die Beziehung zwischen Mann und Frau und die Beziehung zwischen Eltern und Kindern. Alle diese Beziehungen nehmen ihren Anfang bei *einem* Mann und *einer* Frau. Durch die Tatsache, dass aus dem intimen Zusammenkommen von Mann und Frau Kinder entstehen können, hat Gott eine große Verantwortung in unseren Umgang mit der Sexualität gelegt – auch aus einem One-Night-

Stand kann ein Kind entstehen. Doch diesem Kind fehlt die funktionierende Familie und die Einheit der Eltern, die Gott eigentlich für jedes Kind vorgesehen hat. Die Folgen daraus sind für das Kind, aber auch für das Elternteil, das es allein aufziehen muss, schwerwiegend. Und auch ein Ehebruch, aus dem vielleicht kein Kind entsteht, wird schwerwiegende Folgen für den Einzelnen, die Familie und die Gemeinde haben. Trotzdem möchte ich an dieser Stelle erwähnen, dass Gott auch in solchen Situationen Heilung schenken und Ehen, Familien, alleinerziehende Elternteile oder Kinder aus unehelichen Beziehungen segnen und beschützen kann. Seine Gnade ist groß genug auch für diese Situationen! Gott kann das von den Menschen Verdorbene wiederherstellen und Herzen verändern!

1. KORINTHER 6,9-11:

Irrt euch nicht! Weder Hurer noch Götzendiener noch Ehebrecher noch Weichlinge noch Knabenschänder noch Diebe noch Habsüchtige noch Trunkenbolde noch Schmäher noch Räuber werden das Reich Gottes erben. Und solches sind einige von euch gewesen; aber ihr seid abgewaschen, aber ihr seid geheiligt, aber ihr seid gerechtfertigt worden in dem Namen des Herrn Jesus und durch den Geist unseres Gottes.

2. INTIMITÄT ZUR INNIGSTEN VERBUNDENHEIT

Sex hat jedoch nicht nur den Zweck, dass der Mensch sich fortpflanzt, sondern ist, wie wir schon gesehen haben, ein Geschenk Gottes für die Ehe: Mann und Frau sollen emotional und körperlich die engste Verbundenheit miteinander genießen können, die es zwischen zwei Menschen überhaupt geben kann.

Gott hat Eva Adam als eine maßgeschneiderte Begleiterin geschenkt. Dass die Frau nicht nur mit ihren Fähigkeiten, sondern

auch mit ihrem Körper das perfekte Gegenüber für ihren Mann ist, zeigt, dass Gott Mann und Frau füreinander geschaffen hat und die innige körperliche Verbindung von ihm gewollt ist. Gott hat den Menschen so geschaffen, dass er fähig ist, Lust zu empfinden und hat ihn schon vor dem Sündenfall mit den entsprechenden Hormonen und Körperteilen ausgestattet. Wie Adam und Eva müssen wir uns nicht schämen, wenn wir Lust für unseren Ehepartner empfinden, sondern dürfen unsere Liebe zueinander genießen und voll auskosten – und uns dabei ein bisschen wie im Paradies fühlen!

Fehlt diese Intimität, fehlt etwas sehr Wesentliches in einer Ehe. Es ist so, wie wenn das Salz in einer Suppe fehlt. Sie gibt der Ehe erst den vollen Geschmack. Sie verstärkt, vertieft und bestätigt die tiefe Verbundenheit der Eheleute immer wieder aufs Neue. Wird das Zusammenkommen auf Dauer vernachlässigt, hat das spürbare Folgen und Mann und Frau werden langsam auseinanderdriften.

In jeder Ehe besteht das Risiko, dass die sexuelle Gemeinschaft schleichend weniger wird. Ereignisse wie eine Schwangerschaft, eine Geburt, das Aufziehen von Kindern, Krankheit und all die Anforderungen und Aufgaben, die der Alltag an uns stellt, können die eheliche Sexualität langsam in den Hintergrund rücken lassen. Und schlussendlich ist es wie bei jedem Thema, dass Sünde uns daran hindern möchte, das zu tun, was Gott vorgesehen hat und was ihn ehrt.

DER FRUST MIT DER LUST

Häufig haben Männer ein stärkeres Bedürfnis nach Sex als Frauen. Der Grund dafür ist unter anderem, dass wir Frauen oft durch den anstrengenden Alltag mit unseren Kindern, eine Schwangerschaft oder mit dem Stillen körperlich so beansprucht sind, dass wir nicht unbedingt immer ein großes Verlangen nach intimer Zweisamkeit verspüren. Auch Unstimmigkeiten, angespannte Umstände oder Eheprobleme können dafür sorgen, dass die Intimität zu kurz kommt oder ganz unterlassen wird. Umgekehrt konnte jedoch schon so

manche Ehe dadurch eine Wende erfahren, dass der sexuellen Gemeinschaft bewusst wieder mehr Aufmerksamkeit geschenkt wurde.

Die Bibel gibt uns die klare Anweisung, uns einander nicht zu entziehen:

1. KORINTHER 7,5 (SCH2000):

Entzieht euch einander nicht, außer nach Übereinkunft eine Zeit lang, damit ihr euch dem Fasten und dem Gebet widmen könnt; und kommt dann wieder zusammen, damit euch der Satan nicht versucht um eurer Unenthaltbarkeit willen.

Das heißt, dass ein Ehepaar die körperliche Zweisamkeit aktiv suchen und pflegen, Hindernisse zur Intimität beseitigen und sich einander nicht vorenthalten sollte. Für uns Frauen bedeutet dieser Vers, dass wir uns darum bemühen sollten, unserem Ehemann auch beim intimen Zusammenkommen das von Gott gewollte Gegenüber zu sein. Natürlich gibt es dafür auch Ausnahmezzeiten wie zum Beispiel Krankheit, die Zeit nach einer Geburt oder bei Gefahr einer Frühgeburt. Doch außerhalb solcher Ausnahmen sollten wir uns unserem Ehemann nicht entziehen. Denn wie gesagt: Unser Körper gehört nicht uns. Das betont Paulus in diesen Versen:

1. KORINTHER 7,3-4 (SCH2000):

Der Mann gebe der Frau die Zuneigung, die er ihr schuldig ist, ebenso aber auch die Frau dem Mann. Die Frau verfügt nicht selbst über ihren Leib, sondern der Mann; gleicherweise verfügt aber auch der Mann nicht selbst über seinen Leib, sondern die Frau.

Eine Ehefrau sollte Sex darum niemals als ein Druckmittel oder Tauschgeschäft missbrauchen. Schon viele Frauen haben ihre Männer manipuliert und ihre Autorität untergraben, indem sie sich ihrem Mann verweigert und seine Lust für sich ausgenutzt haben. Dieses Verhalten passt nicht zu einer gottesfürchtigen Frau, die weiß, dass ihr Körper ihrem Mann gehört, genauso wie der Körper ihres Mannes auch ihr.

Die eheliche Gemeinschaft mit unserem Mann sollte eine Priorität für uns sein. Das geschieht, indem wir alles dafür tun, damit regelmäßig Zeit, Energie und die Möglichkeit besteht, körperliche Verbundenheit zu genießen.

Im häufig anstrengenden Mama-Alltag, mit Kindern und Haushalt und tausend anderen Dingen, ist es nicht immer einfach, auch noch Platz und Freude für Intimität zu finden. Doch es gibt ein paar praktische Tipps, die es uns leichter machen, regelmäßig mit unserem Ehemann zusammenzukommen:

- **Freies Ehebett:** Das Ehebett ist normalerweise der Ort, in dem Mann und Frau sich ungestört begegnen können. Dementsprechend ist es hinderlich, wenn ein Ehepaar solch einen Ort nicht hat oder dieser von den Kindern in Beschlag genommen wird. Ein eigenes Schlafzimmer und ein unbesetztes Ehebett sind darum für eine Ehe essenziell. Und wie in vielem, was mit unserem Zuhause und den Kindern zu tun hat, liegt es an uns Frauen, diesen Ort zu schaffen und ihn auch (in der Regel) kinderfrei zu halten. Darum bring deinen Kindern bei, in ihrem eigenen Bett zu schlafen und achte darauf, dass euer Ehebett ein ungestörter Ort ist, an dem ihr euch jederzeit begegnen könnt.
- **In aller Frische:** Mit fettigen Haaren und nach Schweiß riechend kommt sich niemand gerne nah! Viel schöner ist es, wenn man sich in aller Frische begegnen kann. Da meistens abends die Möglichkeit zur Intimität besteht, hilft es auch, abends zu duschen. Wenn das nicht geht oder nicht in die Routine passt, sollte man/frau wenigstens bereit

sein, sich ganz kurz unter der Dusche zu erfrischen, um sich einander sauber und gut riechend hingeben zu können.

- **Sprecht darüber:** Ein Ehepaar sollte auch über dieses Thema offen sprechen können, denn es kann Missverständnisse und Wissensunterschiede geben. Sich immer mal wieder auszutauschen, was der andere mag oder auch nicht, gehört zu einer guten Ehe dazu. So lernt man einander auch auf diesem Gebiet immer besser kennen, denn nicht immer ist dem Partner klar, welche Vorlieben, Vorstellungen und Abneigungen beim anderen vorhanden sind.
- **Plant es ein:** Sex passiert nicht einfach immer nur spontan. Besonders in Zeiten, in denen Mann oder Frau sehr beschäftigt sind und Kinder da sind, kann es nötig sein, dass die körperliche Begegnung eingeplant wird. Nimm Dir deshalb regelmäßig ganz bewusst vor, die Nähe zu Deinem Mann zu suchen. verabrede Dich mit ihm oder schick ihm zum Beispiel einen kleinen Hinweis per SMS, der ihn wissen lässt, dass er sich auf heute Abend freuen kann. Und dann Sorge dafür, dass ihr zeitig zu Abend esst und die Kinder pünktlich im Bett sind.
- **Heb Dir die Energie dazu auf:** Wenn körperliche Gemeinschaft eine Priorität sein soll, bedeutet das auch, dass wir uns Reserven dazu aufheben müssen. Gerade wir Mamas mit kleinen Kindern können körperlich sehr müde und zu abgekämpft für jegliche Romantik sein. Doch wenn möglich sollten wir unsere Kräfte so einteilen, dass wir uns am Tag nicht mit weniger wichtigen Dingen wie Bastelprojekten, Besuchen oder Ausflügen so verausgaben, dass wir abends kaum noch Eifer für unseren Ehemann übrig haben. Plan Dir also etwas ruhigere Tage ein und heb Dir bewusst Energie für Deinen Ehemann auf.
- **Einfach anfangen:** Nicht immer ist man in Stimmung und möchte nach einem anstrengenden Tag vielleicht

nur noch ins Bett fallen. Vielleicht hatten wir durch das Herumtragen unserer Kleinkinder schon genug körperliche Berührungen und wünschen uns unseren Körper einfach mal für uns selbst. (Das ist ein Grund, warum ich meine Babys nicht häufig im Tragetuch hatte.) Ginge es nach dem Lustprinzip, würden wir Frauen in bestimmten Phasen kaum intim sein wollen. Doch hier liegt genau der Punkt: Nicht nur unsere Lust soll entscheiden, wann und ob wir mit unserem Mann intim werden, sondern die Anweisungen der Bibel und auch die Bedürfnisse unseres Ehemanns. Einen einfachen Trick dazu verrate ich Dir jetzt: Lass Dich einfach darauf ein! Fangt einfach an und bitte Deinen Mann darum, Dich etwas einzustimmen. Ich garantierte Dir: Die Lust kommt, denn so hat Gott unseren Körper eingerichtet. Du wirst es nicht bereuen!

- **Genieß es:** Sex innerhalb der Ehe hat heutzutage ein schlechtes Image. Der Mann, der immer will, und die Frau, die herhalten muss, um ihre eheliche Pflicht zu erfüllen. Doch so war Sexualität von Gott nie gedacht! Er möchte, dass beide Partner den Geschlechtsakt genießen und sich ganz aufeinander einlassen. Darum der Appell an uns Frauen: Genieß es und lass Deinen Mann merken, dass Du Dich an ihm erfreust. Intimität, wie Gott sie möchte, macht beide Partner glücklich.

Eheliche Intimität ist viel mehr als einfach nur der sexuelle Akt. Sie drückt eine tiefe Einheit und Verbundenheit aus. Und sie hat auch viel mit Selbsthingabe und Rücksichtnahme zu tun. Sex sollte nichts Selbstsüchtiges sein, sondern es sollte dabei immer um den anderen gehen. Nur so kann eine Ehefrau darüber hinwegsehen, dass sie müde ist, und ein Ehemann seine Lust zurückstellen, wenn er feststellt, dass seine Frau Ruhe benötigt. Denk daran: Die Liebe sucht nicht das Ihre! (Vgl. 1Kor 13,5.)

Letztlich ist es wieder Gottes Gnade, die es uns ermöglicht, auch in diesem Punkt nicht selbstsüchtig zu sein und primär unsere

eigene Erfüllung zu suchen. Wir leben ja nicht für uns selbst, sondern für den, der alles für uns gegeben hat.

2. KORINTH 5,15:

Und er ist für alle gestorben, damit die, die leben, nicht mehr sich selbst leben, sondern dem, der für sie gestorben und auferweckt worden ist.

3. INTIMITÄT ZUM SCHUTZ

Der dritte Zweck ist unsere Reinheit. Paulus schreibt dazu:

1. KORINTHER 7,2.5:

Aber um der Hurerei willen habe jeder seine eigene Frau, und jede habe ihren eigenen Mann. [...] Entzieht euch einander nicht, [...] damit der Satan euch nicht versuche wegen eurer Unenthaltbarkeit.

Wenn Ehepartner sich einander zu oft entziehen und die körperliche Gemeinschaft zu stark in den Hintergrund gerät, setzt sich dieses Paar selbst unnötigen Versuchungen aus. Gottes Wille ist, dass sich Mann und Frau gegenseitig in der Heiligung helfen. Als die von Gott gegebene Gehilfin für unseren Ehemann sollen wir ihn auch in diesem Punkt unterstützen. Entziehen wir uns aber unserem Mann immer wieder, riskieren wir, dass er (und wir auch) in diesem Gebiet in Versuchung geraten. Auch wenn jeder letztendlich für seine eigene Reinheit vor Gott verantwortlich ist, können wir unserem Mann in diesem Punkt eine große Hilfe sein und ihn vor Versuchung schützen. Viele Männer sehen am Arbeitsplatz und auf der Straße sehr attraktive Frauen, die sich große Mühe geben, aufreizend

auszusehen. Treffen sie die eigene Frau zu Hause dann immer in Schlabberhose und mit Babyspucke in den Haaren an, wirkt das nicht unbedingt anziehend. Darum sollen wir Ehefrauen auch nach ein paar Jahren Ehe darauf achten, dass wir für unsere Männer immer noch attraktiv sind. Beachte die Vorlieben Deines Ehemanns. Was findet er schön an Dir? Wie gefallen ihm Deine Haare am besten? Wenn Du es nicht weißt, dann frag ihn doch einfach!

Bleib rein!

Paulus musste die Kreter ermahnen, nicht so unkeusch wie die Welt zu sein. Wir leben heutzutage auf dem Gebiet der Sexualität mit ähnlichen Herausforderungen wie die Gläubigen damals. Doch als Kinder Gottes sind wir zu Heiligung und Reinheit berufen:

1. THESSALONICHER 4,7-8:

Denn Gott hat uns nicht zur Unreinheit berufen, sondern in Heiligkeit. Deshalb nun, wer dies verachtet, verachtet nicht einen Menschen, sondern Gott, der euch auch seinen Heiligen Geist gegeben hat.

Heiligkeit ist ein Lebensstil, den der Geist Gottes in uns bewirkt. Er ermöglicht uns, inmitten einer Welt, die unreiner fast nicht mehr sein könnte, einen reinen Lebenswandel zu führen. Lasst uns deshalb nicht auf das Unreine dieser Welt schauen, sondern auf Gottes Verheißungen und seine Gnade. Nur so können wir ein Leben zur Ehre Gottes führen. Glaub mir – es lohnt sich!

Fragen

ZUM VERTIEFEN:

1. Wenn Du die verführerische Frau aus Sprüche 5-7 mit der Frau aus Sprüche 31 vergleichst, welche Unterschiede fallen Dir auf?

.....

.....

.....

2. Gibt es ungute Gewohnheiten in Deinem Leben, die es Dir schwer machen, rein zu sein (aus Langeweile ins Internet gehen, bestimmte Filme, Bücher, ...)? Mit welchen Angewohnheiten könntest Du diese ersetzen? Vertraue Deine Pläne jemandem an, dem Du Rechenschaft ablegen musst, und der nachfragt, wie es bei Dir mit der Umsetzung läuft.

.....

.....

.....

.....

3. Warum ist Sexualität innerhalb der Ehe nichts Schmutziges oder Unreines? In welchem Punkt hast Du viel-

leicht falsch über die Intimität in der Ehe gedacht
(z. B. unnötige Scham)?

.....

.....

.....

4. Was könntest Du konkret tun, um die Kommunikation
in Deiner Ehe über dieses Thema zu verbessern?

.....

.....

.....

.....

5. Was musst Du in Deinem Alltag, Deinen Routinen und
gewissen Handhabungen in Deinem Zuhause ändern,
damit der Intimität mit Deinem Ehemann nichts im
Weg steht (z. B. Kinder, die in ihrem eigenen Bett
schlafen)?

.....

.....

.....

.....

.....



Eine *gütige* Mutter, die für ihre Familie *sorgt*

Nach den beiden Charaktereigenschaften *Selbstbeherrschung* und *Keuschheit*, die eine gottesfürchtige Frau auszeichnen sollen, kommen wir nun zu einer dritten Charaktereigenschaft, die Paulus in Titus 2 auflistet: dem *Gütigsein*.

TITUS 2,4-5:

... damit sie die jungen Frauen unterweisen, [...] gütig [...] zu sein, damit das Wort Gottes nicht verlästert werde.

Gütig zu sein bedeutet – wie aus dem Wort selbst leicht zu erkennen –, Gutes zu tun. Bibelübersetzungen und Wörterbücher umschreiben es auch mit gutherzig, freundlich, nett und zuvorkommend zu sein. In dem Wort »Güte« steckt eine ganz explizite Bedeutung und somit Anweisung, die Paulus uns Frauen geben möchte. Sie wird interessanterweise in der Aufzählung der Frucht des Geistes von »Freundlichkeit« unterschieden (vgl. Gal 5,22). Jerry Bridges differenziert »freundlich« und »gut« sein so: »Freundlichkeit ist der innere Wunsch, dass andere glücklich sind; Güte ist die Aktivität, die

erzeugt, dass andere glücklich sind.«²³ Weiter führt er aus: »Freundlichkeit ist die innere Veranlagung, bewirkt durch den Heiligen Geist, welche uns veranlasst, sensibel gegenüber den Bedürfnissen anderer zu sein, seien sie physischer, psychischer oder geistlicher Natur. Güte ist Freundlichkeit in der Handlung – mit Worten und Taten.«²⁴

Gütig zu sein bedeutet also einerseits den Wunsch zu haben, dass es dem anderen gut geht, andererseits auch die Bereitschaft zu zeigen, mit guten Taten zu diesem Glück beizutragen.

Geschaffen zu guten Werken

In Epheser 2 schreibt Paulus über solche guten Werke:

EPHESER 2,10:

Denn wir sind sein Werk, geschaffen in Christus Jesus zu guten Werken, die Gott zuvor bereitet hat, damit wir in ihnen wandeln sollen.

Jeder Christ – ob Mann oder Frau – soll bestimmte Werke tun, die Gott individuell für ihn vorbereitet hat. Auch, wenn es auf dieser Welt viel Gutes zu tun gibt und wir unseren Alltag mit allen möglichen Tätigkeiten füllen können, sollen wir die Werke tun, die Gott für uns vorbereitet hat. Es kann also sein, dass wir immer sehr beschäftigt sind, doch leider mit den falschen Dingen. Um diesen Vers zu veranschaulichen, benutzte mein Mann einmal in einer Predigt das Bild von einem Eispickel, der am Strand liegt. Zweckentfremdet bringt der Eispickel dort nur wenig, denn er wurde bewusst dafür gemacht, in Eis und Schnee für einen Bergsteiger hilfreich zu sein. Genauso

²³ Bridges: *The Fruitful Life*, S. 99, Übers. d. Verf.

²⁴ Ebd., Übers. d. Verf.

sollen wir nicht irgendwelche Dinge tun, die nicht unserem Zweck entsprechen, sondern bewusst unserer Bestimmung nachgehen und die guten Werke tun, die Gott für uns vorgesehen hat.

Gütig zu sein ist also Teil unserer Bestimmung. Der Auftrag, dass wir in diesen guten Werken wandeln sollen, bedeutet, dass sie Bestandteil unseres Alltags sein sollen und wir nicht auf spezielle Gelegenheiten warten müssen.

Doch Achtung! Wenn es um das Thema gute Werke geht, müssen wir uns immer wieder in Erinnerung rufen, dass unsere Taten uns nicht zur Akzeptanz vor Gott verhelfen. Es ist umgekehrt: Unser Gutestun ist eine Folge unserer Errettung. Genauso sagt es Paulus in diesem Vers:

EPHESER 2,8-9:

Denn durch die Gnade seid ihr errettet, mittels des Glaubens; und das nicht aus euch, Gottes Gabe ist es; nicht aus Werken, damit niemand sich rühme.

Im Unterschied zu vielen Religionen ist unsere Motivation, Gutes zu tun, nicht, dass wir von Gott akzeptiert werden wollen oder unsere schlechten Taten wiedergutmachen müssen. Unsere Rechtfertigung vor Gott kommt allein durch den Glauben an das Werk Jesu am Kreuz. Wir tun Gutes ganz einfach, weil Gott uns dazu anweist und weil Güte zu Gottes Charakter gehört (vgl. Ps 119,68: »Du bist gut und tust Gutes«). Als seine Kinder möchten und sollen wir Gott nachahmen und ihm ähnlicher werden. Weitere Bibelverse bestätigen diese Aussagen und fordern uns auf, gutherzig zu sein:

TITUS 3,8:

Das Wort ist gewiss; und ich will, dass du auf diesen Dingen fest bestehst, damit die, die Gott geglaubt haben,

*Sorge tragen, gute Werke zu betreiben.
Dies ist gut und nützlich für die Menschen.*

KOLOSSER 1,10:

*... um würdig des Herrn zu wandeln zu allem
Wohlgefallen, in jedem guten Werk Frucht bringend
und wachsend durch die Erkenntnis Gottes ...*

Gutes zu tun soll ein Aushängeschild von uns Gläubigen sein. Unser größtes Vorbild darin ist unser Herr selbst, der ebenfalls bekannt dafür war, selbstlos und barmherzig zu sein:

APOSTELGESCHICHTE 10,38 (SCH2000):

*... wie Gott Jesus von Nazareth mit Heiligem Geist
und Kraft gesalbt hat, und wie dieser umherzog
und Gutes tat ...*

Doch was bedeutet das nun für uns Ehefrauen und Mütter? Was meint Paulus genau, wenn er uns anweist, gütig zu sein? Welche guten Werke hat Gott für eine Frau, Ehefrau und Mutter vorbereitet?

Vorbereitete Werke

1. TIMOTHEUS 2,9-10:

*Ebenso auch, dass die Frauen sich in bescheidenem
Äußeren mit Schamhaftigkeit und Sittsamkeit schmücken,
nicht mit Haarflechten und Gold oder Perlen oder*

*kostbarer Kleidung, sondern – was Frauen gezieht,
die sich zur Gottesfurcht bekennen – durch gute Werke.*

In dieser Stelle im Timotheusbrief zieht Paulus eine direkte Verbindung von guten Werken zu einer gottesfürchtigen Frau, also einer Frau, die ihm ernsthaft nachfolgt. Nur ein paar Kapitel weiter, in 1. Timotheus 5,9, lässt er uns dann detailliert wissen, was es für gute Werke sind, die Gott sich von Frauen wünscht:

1. TIMOTHEUS 5,9-10:

Eine Witwe werde verzeichnet, wenn sie nicht weniger als sechzig Jahre alt ist, die Frau eines Mannes war, ein Zeugnis hat in guten Werken, wenn sie Kinder aufgezogen, wenn sie Fremde beherbergt, wenn sie der Heiligen Füße gewaschen, wenn sie Bedrängten Hilfe geleistet hat, wenn sie jedem guten Werk nachgegangen ist.

Paulus beschreibt hier, was eine Witwe qualifiziert, damit sie ins Verzeichnis aufgenommen werden kann und die Gemeinde für sie sorgt. Neben einem bestimmten Alter musste sie ein Zeugnis in guten Werken haben. In manchen Bibelübersetzungen folgt hier einen Doppelpunkt und dann kommt die Auflistung, was diese guten Werke sind:

- Kinder aufziehen
- gastfreundlich sein
- anderen dienen
- Menschen in Not helfen
- jeder Möglichkeit nachgehen, Gutes zu tun

Weil hier die Rede von Frauen über 60 ist, muss sich ihr Zeugnis auch auf die Zeit beziehen, in der sie noch keine Witwe war und

noch Kinder zu Hause hatte. Darum gilt diese Auflistung für jede Frau, wie Paulus ja auch den jungen Witwen empfiehlt, wieder zu heiraten und ihnen dann dieselben Aufgaben zuweist:

1. TIMOTHEUS 5,14:

*Ich will nun, dass jüngere Witwen heiraten,
Kinder gebären, den Haushalt führen, dem Wider-
sacher keinen Anlass der Schmähung wegen geben ...*

Spannend ist, dass die Auflistung in Titus 2,4-5 die gleichen Aufgabenbereiche auflistet wie die Verse 9, 10 und 14 in 1. Timotheus 5. Auch bei der Frau in Sprüche 31 finden wir identische Tätigkeiten:

- V. 12: »Sie erweist [ihrem Ehemann] Gutes und nichts Böses alle Tage ihres Lebens.«
- V. 15: »Und sie steht auf, wenn es noch Nacht ist, und bestimmt die Speise für ihr Haus und das Tagewerk für ihre Mägde.«
- V. 20: »Sie breitet ihre Hand aus zu dem Elenden und streckt ihre Hände dem Armen entgegen.«

Zudem sehen wir hier das gute Zeugnis, das eine Frau von ihrem Mann und ihren Kindern erhält, wenn sie in diesen Aufgaben gefunden wird (vgl. V. 28). Wäre sie nicht zu Hause, könnte ihre Familie ihr dieses Zeugnis gar nicht ausstellen. Zwei weitere wichtige Verse bestätigen, dass Gott möchte, dass sich unsere Güte in erster Linie an unsere Familie richtet:

GALATER 6,10:

*Also nun, wie wir Gelegenheit haben, lasst uns
das Gute wirken gegenüber allen, am meisten aber
gegenüber den Hausgenossen des Glaubens.*

1. TIMOTHEUS 5,8:

Wenn aber jemand für die Seinen und besonders für die Hausgenossen nicht sorgt, so hat er den Glauben verleugnet und ist schlechter als ein Ungläubiger.

Wir können anderen nichts Gutes tun, wenn wir die Bedürfnisse unserer eigenen Familie vernachlässigen. Und so ergeben sich für eine Ehefrau und Mutter folgende Prioritäten, an wen sich ihre Güte richten und welchen guten Werken sie nachgehen soll:

1. Güte ihrem Ehemann gegenüber
(helfen in seinen Aufgaben und Diensten)
2. Güte ihren Kindern gegenüber
(für sie sorgen, sie lieben und erziehen)
3. Güte der Gemeinde und dann dem Umfeld gegenüber

In Galater 6,10 steht »wie wir Gelegenheit haben«. Als Ehefrauen und Mütter liegen uns viele gute Werke direkt vor den Füßen, in den Händen, vor unseren Augen oder in der Nase – wenn man dabei an schmutzige Fußböden, das ungebügelte Hemd, das bedürftige Baby, den hungrigen Teenager oder die volle Windel denkt. Wie viele hundert Gelegenheiten zum Gutes tun haben wir jeden Tag in unseren eigenen vier Wänden?

Je nach Alter unserer Kinder, je nach unseren Lebensumständen und -phasen, den Aufgaben unseres Ehemanns, unserer Gemeindegemeinschaft und den verschiedenen Gelegenheiten, die Gott jedem von uns vor die Füße legt, sehen die guten Werke bei jeder Frau etwas anders aus. Auch aus meinem Alltag kenne ich Phasen, wo Gott mir, zusätzlich zu meiner Familie, mehr Gelegenheiten gab, anderen Menschen Gutes zu tun, zum Beispiel unseren Nachbarn. Zu anderen Zeiten gab es eher Gelegenheiten, in der Gemeinde

Güte auszuleben. Und dann gab es auch Phasen, da benötigte mich meine Familie sehr und meine guten Werke richteten sich hauptsächlich an sie.

Glücklicherweise sind die verschiedenen Dienstbereiche einer Mutter in der Regel so, dass sie mit etwas Geschick und weiser Überlegung gut miteinander kombinierbar sind. Es gibt sehr viele praktische Dienste an anderen, die wir gut mit unseren Kindern tun können, und gerade als Mutter mit kleinen Kindern sollen wir uns besonders solche Dienste auswählen – zum Beispiel gastfreundlich sein, mit unseren Kindern zusammen einen Kuchen für die Gemeinde backen oder einer anderen Mutter für ein paar Stunden ein Kind abnehmen. Wir haben von unserem Zuhause aus viele Gelegenheiten, anderen zu dienen und gleichzeitig für unsere Familie zu sorgen. Die Kinder mal stundenweise vom Ehemann, den Großeltern oder anderen Gemeindemitgliedern betreuen zu lassen, damit man einen Dienst in der Gemeinde wahrnehmen oder besuchen kann (z. B. die Frauenstunde), hat übrigens auch seine Berechtigung.

Güte sorgt für die Seinen

Wir wissen nun, dass die guten Werke für eine Frau vorwiegend darin bestehen, dass sie von ihrem Zuhause aus mit alltäglichen Tätigkeiten für ihre Familie und die Menschen um sie herum sorgt. Vor allem für eine Mutter mit kleinen Kindern kann das bedeuten, dass sie *nur* zu Hause ist. In einer Zeit, die uns glauben machen will, dass häusliche Arbeiten und das Sorgen für unsere Lieben keine bedeutenden Aufgaben seien, mag das vielleicht erstaunen. Doch die Bibel zeigt uns in all den erwähnten Versen unmissverständlich, dass gerade in diesen anscheinend belanglosen Aufgaben die guten Werke liegen, die Gott für eine Ehefrau und Mutter vorbereitet hat.

Ich möchte Dich einmal fragen: Bist Du Dir bewusst, dass Du, wenn Du Windeln wechselst, Mahlzeiten kochst, die Küche aufräumst, den Boden wischst, Wäsche faltest, Hemden bügelst, Kindern die Zähne putzt, ihnen bei den Hausaufgaben hilfst (und die Liste könnte endlos weiter gehen), gute Werke tust? Bist Du Dir bewusst, dass Du in all diesen alltäglichen Aufgaben und Arbeiten für Deine Familie in den Werken wandelst, die Gott explizit für Dich als Ehefrau und Mutter vorbereitet hat?

Leider ist es normal geworden, dass viele Mütter diese alltäglichen Aufgaben nicht mehr gerne ausführen, weil sie angeblich größeren und bedeutungsvolleren Dingen nachgehen wollen. Das ist beispielsweise der Fall, wenn eine Mutter mit einem zu hohen Arbeitspensum außerhalb von zu Hause arbeitet und deshalb die Kinderbetreuung und die Hausarbeit abschiebt oder vernachlässigt. Aber das geschieht auch, wenn sie ihren Terminkalender mit Diensten in der Gemeinde füllt, obwohl sie daheim gebraucht wird. Allerdings muss ich an dieser Stelle sagen, dass es auch sein kann, dass eine Frau zwar zu Hause bleibt, aber faul und abgelenkt ist, ihre Arbeit nicht erledigt und ihre Familie hauptsächlich sich selbst überlässt. Genauso kann eine Mutter – vor allem, wenn es finanziell notwendig ist – außerhalb arbeiten und trotzdem ihr Zuhause und ihre Familie nicht vernachlässigen.

Zusammenfassend können wir sagen, dass Gott von uns Frauen möchte, dass wir zuerst für unsere Familie sorgen und dann für andere. Deinem Ehemann eine Hilfe zu sein (für ihn hat Gott übrigens andere Werke vorbereitet), Deine Kinder zu erziehen und zu Hause tätig zu sein, das sind Aufgaben, die Gott größtenteils für Dich vorgesehen hat und die mehrheitlich Du ausführen sollst ... ganz einfach, weil Gott Dir einen Ehemann und Kinder geschenkt hat. Nie solltest Du Deine Familie für einen Job, einen Dienst oder sonst etwas anderes vernachlässigen.

Güte sucht immer das Beste

Güte sorgt also für die Seinen, und die einen umgeben. Doch Güte gibt sich nicht nur mit dem gerade Erforderlichen zufrieden, sondern sucht eben immer das Beste für den anderen. Eine gütige Frau geht darüber hinaus, einfach nur zu schauen, dass die Familie versorgt und ihre Pflicht erfüllt ist. Sie bemüht sich, das, was sie für andere tut, auch liebevoll, freundlich und mit Freuden zu tun.

GALATER 5,22 (SCH2000):

Die Frucht des Geistes aber ist Liebe, Freude, Friede, Langmut, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut, Selbstbeherrschung.

Güte als Teil der Frucht des Geistes ist nicht losgelöst ist von all den anderen Eigenschaften dieser Aufzählung. Liebe, Freude, Friede, Geduld, Freundlichkeit, Treue, Sanftmut, Selbstbeherrschung und Güte gehören zusammen und bilden gemeinsam die Frucht des Geistes. (Beachte die Einzahl.) Echte Güte kann darum niemals lieblos, ungeduldig oder unbeherrscht sein.

Martha Peace schreibt zu dem Thema: »Güte schafft zu Hause die richtige Atmosphäre. Sie zeigt sich in einem sanften Umgangston und in gütigen Handlungen.«²⁵

Güte beinhaltet also aktive Werke, aber auch eine ganz bestimmte Art und Weise, wie diese Werke ausgeführt werden. Das zusammen führt dazu, dass in einer Familie eine Atmosphäre entsteht, in der sich jeder geliebt und geborgen fühlt. Güte schafft eine friedliche Umgebung, in der sich alle gerne aufhalten. Eine gütige Mutter schenkt allen Familienmitgliedern regelmäßig ihre Aufmerksamkeit, ist einfühlsam und äußert ihre Liebe durch freundliche

²⁵ Martha Peace: *Die tugendhafte Ehefrau* (Berlin: EBTC, 2021), S. 138.

Worte und Liebkosungen. Sie achtet auf Details wie das Lieblingsessen eines Kindes, hat Zeit für Spiele, Gespräche und Ausflüge, und geht auf die Wünsche ihrer Lieben ein.

Ist all das nicht genau das, was wir gerne tun wollten, als wir uns Kinder wünschten? Hatten wir uns unser Muttersein nicht genauso vorgestellt? Es ist ein so großes Privileg, dafür sorgen zu dürfen, dass jeder in unserer Familie spürt und weiß: Ich bin bedingungslos geliebt und gewollt! Wir können unser Zuhause für unseren Ehemann zu einem Ort machen, den er nicht gern verlässt und worauf er sich den ganzen Tag freut, zurückzukommen, so wie Luther es einmal ausdrückte. Auch für unsere Kinder soll das Zuhause der Ort sein, wo es ihnen am besten geht und zu dem sie immer wieder gern zurückkehren. Zudem soll unser Zuhause offen für Gäste sein und ein Ort, von dem aus viele gute Werke an Bedürftigen getan werden.

Wenn wir die Tätigkeiten der Güte anschauen, erkennen wir, dass wahre Güte eine Menge an Zeit und Energie kostet. Jerry Bridges merkt dazu an: »Wir werden immer zu beschäftigt sein, um anderen zu helfen, wenn wir nicht wahrhaftig die Wichtigkeit erfassen, die Gott im Gutestun für andere sieht.«²⁶ Bewusst gütig zu sein, setzt Vertrauen auf Gott voraus, dass er uns die Kraft geben wird, von der wir oft denken, sie nicht zu haben.

Güte verwöhnt nicht

Um noch etwas besser zu verstehen, was Güte ist, hilft es, sich auch zu verdeutlichen, was gütig sein nicht meint. Als Mütter sollen und wollen wir unseren Kindern eine schöne Kindheit geben, doch wir dürfen sie nicht verwöhnen, wie das heute immer mehr Eltern tun. Mir scheint, dass heutzutage eine große Unsicherheit darüber besteht, was wahre Bedürfnisse von Kindern sind und gerade Mütter haben häufig Angst, nicht allen Bedürfnissen ihrer Kinder

²⁶ Bridges: *The Fruitful Life*, S. 106, Übers. d. Verf.

gerecht zu werden. Unser Wohlstand, aber auch neue Erziehungsstile wie die *bedürfnisorientierte Erziehung* haben da viel Verwirrung gestiftet.

Die bedürfnisorientierte Erziehung nimmt schon mit ihrem Namen für sich in Anspruch, als einzige Erziehungsform auf die Bedürfnisse der Kinder einzugehen. Sie fordert Eltern auf, jedes geäußerte »Bedürfnis« ihres Kindes sofort zu stillen, um eine gute Bindung zum Kind aufzubauen. Die dahinterliegende Annahme ist, dass das Kind im Kern gut ist und selbst am besten weiß, was das Beste für es ist. Vieles wird darum im Alltag vom Kind, das sich gewissermaßen auf Augenhöhe zu seinen Eltern befindet, vorgegeben. Diese Erziehungsmethode setzt das Kind ins Zentrum und stellt sehr große Ansprüche an die Eltern. Es ist kein Wunder, dass es Müttern, die diese Methode verinnerlicht haben, immer schwerer fällt, für ihre Familien zu sorgen und gütig zu sein. Irgendwann können sie einfach nicht mehr.

Auch unser Wohlstand und Materialismus lässt uns dazu neigen, unsere Kinder zu verwöhnen. Vielen Kindern wird jeder Wunsch erfüllt. Das neueste Spielzeug oder die gewünschten Schuhe werden sofort gekauft, obwohl das Kind schon genügend Spielsachen hat und bereits mehrere passende Paar Schuhe im Schrank. Viele Kinder leben im materiellen Überfluss, ohne dass sie sich selbst dafür in irgendeiner Weise anstrengen mussten. Häufig dienen materielle Dinge auch dazu, mangelnde Zeit mit dem Kind zu kompensieren und sich selbst das Gefühl zu geben, gut für die Familie zu sorgen. Zeug statt Zeit – das ist ein schlechter Tausch! Das Ergebnis sind Kinder, die daran gewöhnt sind, dass sich jeder ihrer Wünsche sofort erfüllt, und die einen derartigen Lebensstandard später als junge Erwachsene kaum selbst aufrechterhalten können.

Viele Kinder lernen nicht mehr, ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse zugunsten von jemand anderem zurückzustellen. Es fällt ihnen schwer, zu warten, andere nicht zu unterbrechen oder für etwas zu arbeiten. Sie müssen zu Hause nicht mithelfen, sondern werden zu reinen Konsumenten der Dienstleistungen ihrer Eltern und anderer Erwachsener wie Erzieher, Lehrer oder Haushaltshilfen

erzogen. Doch wenn man immer den eigenen Willen anstatt echter Zuwendung bekommt, dann verwehrst man emotional und verliert schließlich den Respekt vor Erwachsenen.

Mir begegnen immer mehr junge Menschen, die kaum auf das Erwachsenenleben vorbereitet sind. Sie können weder einen eigenen Haushalt führen (sie mussten ja nie mithelfen), noch wissen sie, wie sie mit ihrem Geld und ihren Wünschen vernünftig umgehen können. Sie können kaum fleißig arbeiten, haben mangelnden Respekt gegenüber Vorgesetzten, und ihre Erwartung an das Leben generell ist, dass ihnen alles einfach zustünde. Da sie nie Grenzen aufgezeigt bekommen haben, sind sie verunsichert. Da niemand ihnen geholfen hat, ihre Emotionen zu kontrollieren, sind sie orientierungslos und instabil. Doch so kann man weder in der Arbeitswelt noch einer Gemeinde, Ehe oder Familie ein Segen sein.

Wenn wir unsere Kinder verwöhnen, tun wir ihnen nichts Gutes! Echte Güte schließt die biblische Anweisung, unsere Kinder zum Gehorsam zu erziehen und auf das echte Leben vorzubereiten, nicht aus. Die Bibel sagt uns nicht, dass unsere Kinder genau wüssten, was sie benötigen, sondern dass Gott die Bedürfnisse unserer Kinder kennt. Was Kinder heute mehr denn je brauchen, sind Mütter und auch generell Erwachsene, die bereit sind, Zeit und Energie in sie zu investieren, ihnen klare Anweisung zu geben, Grenzen zu setzen und auch die Konsequenzen ihres Handelns aufzuzeigen. Eltern brauchen heutzutage wieder den Mut, ihre Kinder in Bescheidenheit, Zufriedenheit und nach biblischen Grundsätzen zu erziehen und ihnen wieder mehr Zeit statt Zeug, klare Grenzen und bedingungslose Liebe statt ständig den eigenen Willen zu geben. Kurz – es braucht Mütter, die ihren Kindern wahre Güte zeigen.

Nicht müde werden

Gütig zu sein und tagesin, tagaus tatkräftig dafür zu sorgen, dass es unserer Familie gut geht, ist nicht einfach. Es ist eine anstren-

gende und ermüdende Arbeit über viele Jahre hinweg. Das eigene Ich muss dabei oft warten. Nicht immer sieht man die Resultate seiner Arbeit sofort und manchmal wird unsere Güte kaum geschätzt. Ich denke, das ist auch ein Grund, warum so viele Frauen zu Hause unglücklich sind, keine Erfüllung finden und außerhalb der eigenen vier Wände einen Ausgleich suchen.

Auch mir fällt es nicht immer leicht, gütig zu sein. Auch ich bin oft müde und wünsche mir, mehr Zeit für mich zu haben. Auch ich sehne mich gelegentlich nach einem »sinnvolleren« Alltag als immer und immer wieder dieselben Arbeiten zu tun und meine ganze Zeit und Energie in andere zu investieren. Doch das Muttersein war nie dazu bestimmt, uns zu erfüllen (genauso, wie andere Dinge es auch nicht tun werden) und ist auch nicht die höchste Berufung im Leben einer Frau. Wahre Erfüllung und unsere erste Berufung ist es, Gott zu lieben, und das zu tun, was er von uns möchte – ob wir nun verheiratet sind oder nicht, ob wir Mutter sind oder nicht. Suchen wir Befriedigung und pures Glück im Muttersein, werden wir ganz sicher enttäuscht werden. Doch Gottes Gebote zu halten und nach seinem Willen zu leben, das bringt uns wahren Sinn und echte Freude:

PSALM 1,1-2:

*Glückselig der Mann, der [...] seine Lust hat am Gesetz
des HERRN und über sein Gesetz sinnt Tag und Nacht!*

PSALM 119,1.92:

*Glückselig, die im Weg untadelig sind,
die da wandeln im Gesetz des HERRN!
[...] Wäre nicht dein Gesetz meine Wonne gewesen,
dann wäre ich umgekommen in meinem Elend.*

Wenn Gott Dir eine Familie geschenkt hat, dann möchte er, dass Du dort nach seinem Willen lebst und die guten Werke tust, die er dort für Dich vorbereitet hat. Das wird sich nicht immer gut anfühlen und nicht immer einfach sein. Doch auch wenn für die Welt das Kriterium »Gefühl« ausschlaggebend ist, ist unser Anhaltspunkt als gläubige Mütter in erster Linie das Wort Gottes. Und die Bibel sagt uns nirgends, dass gütig zu sein immer einfach wäre oder sich permanent großartig anfühlen muss. Im Gegenteil, wir sollen nicht müde werden im Gutes-tun, weil Gott genau weiß, dass das unserem sündhaften Fleisch nicht leichtfällt.

GALATER 6,9 (SCH2000):

*Lasst uns aber im Gutes-tun nicht müde werden;
denn zu seiner Zeit werden wir auch ernten,
wenn wir nicht ermatten.*

Vielen fällt es schwer, gütig zu sein, weil sie sich nicht bewusst sind, wie viel sie von Gott bekommen haben. Deshalb erinnere Dich in den Momenten, in denen Dir das Gütigsein schwerfällt, an die überwältigende Güte, die Gott Dir gegenüber gezeigt hat! Weil er gütig ist, können wir Güte leben!

TITUS 3,4-5:

*Als aber die Güte und die Menschenliebe unseres
Heiland-Gottes erschien, errettete er uns, nicht aus Werken,
die, in Gerechtigkeit vollbracht, wir getan hatten,
sondern nach seiner Barmherzigkeit durch die Waschung
der Wiedergeburt und Erneuerung des Heiligen Geistes ...*

Fragen

ZUM VERTIEFEN:

1. Wer soll der erste Empfänger unserer Güte sein, wenn wir eine Familie haben? Aus welchen Bibelstellen leitest Du Deine Meinung ab?

.....

.....

.....

2. Warst Du Dir dessen bewusst, dass alle Deine alltäglichen Tätigkeiten für Deine Familie gute Werke sind, die Gott für Dich vorbereitet hat? Was ändert dieses Wissen an Deiner Haltung diesen, manchmal anstrengenden, wiederholenden und nicht wichtig erscheinenden Arbeiten gegenüber?

.....

.....

.....

.....

3. Warum bedeutet gütig zu sein nicht, unsere Kinder zu verwöhnen? Wo ziehst Du die Linie zwischen gütig sein

(also Freundlichkeit in der Tat) und seine Kinder verwöhnen?

.....

.....

.....

.....

4. Schreibe Dir drei konkrete Handlungen auf, wie Du in den nächsten Tagen Deiner Familie Güte zeigen kannst.

.....

.....

.....

5. Warum ist das Evangelium entscheidend, damit wir anderen Menschen gegenüber gütig sein können? Wie war Gott in Deinem Leben gütig?

.....

.....

.....

.....

.....



Der generelle Auftrag von *Titus 2,3-5:* Lehren und belehrbar sein

Wir sind nun schon fast am Ende unserer Betrachtung über Titus 2,3-5 gelangt. Zum Abschluss wollen wir nun den Auftrag, *Lehrerinnen des Guten* zu sein und *jüngere Frauen zu unterweisen*, genauer unter die Lupe nehmen. Wir wollen uns die grundsätzliche Bedeutung dieser Anweisung ansehen und einige Fragen dazu beantworten. Zum Beispiel, was Paulus in diesem Fall mit »lehren« meint und was er nicht meint, wie man selbst belehrbar bleibt und wie das Ganze praktisch aussieht.

Eine Lehrerin des Guten

Wenn man die Wörter »Lehrerin des Guten« im griechischen Urtext nachschlägt, stellt man fest, dass der Begriff im Griechischen nur aus einem Wort besteht (*kalodidaskalos*) und auch nur an dieser

Stelle im Neuen Testament vorkommt. Man nimmt an, dass dieses Wort von Paulus für eben diese Stelle geprägt worden ist.²⁷

Kalodidaskalos wird aus zwei Wortteilen zusammengesetzt: *Kalos* (= gut) bedeutet im Griechischen mehr als einfach nur gut. Das Wort wurde benutzt, um etwas oder jemanden als hervorragend, großartig oder edel zu bezeichnen. Besonders gefällt mir zu diesem Wort folgende Erklärung aus dem Bibellexikon: »ausgezeichnet in seiner Natur und seinen Eigenschaften, und daher gut an seine Zwecke angepasst.«²⁸

Der zweite Wortteil ist *didaskalos*. Ein Wort, das uns schon bekannter vorkommt, da das deutsche Wort Didaktik (bed. Lehre vom Lehren und Lernen²⁹) davon abstammt. *Didaskalos* bedeutet so viel wie »Lehrer« und wird im Neuen Testament als Bezeichnung für jemanden verwendet, »der über die Dinge Gottes [...] lehrt.«³⁰

Mit dem Wort »unterweisen«, das wir weiter unten in unserem Text finden, macht Paulus klarer, was er mit der Anweisung, jüngere Frauen anzuleiten, meint. Er benutzt dort nicht das übliche Wort für »lehren« (*didasko*), sondern das Wort *sophronizo*, was so viel bedeutet wie »ermahnen« oder jemanden »lehren, nüchtern zu sein.«³¹ John MacArthur erklärt das Wort folgendermaßen: »Anderen zu helfen, gute Entscheidungen, Feinfühligkeit zu kultivieren. Es ist darum eine andere Form von Lehren, welche, wenn akzeptiert und beach-

27 Vgl. William D. Mounce: *Pastoral Epistles, Word Biblical Commentary*, Band 46 (Grand Rapids, MI: Zondervan Publishing House, 2000), S. 410.

28 Strong's G2570 auf Blue Letter Bible: <https://www.blueletterbible.org/lexicon/g2570/kjv/tr/0-1/> (abgerufen am 01.08.25).

29 Vgl. »Didaktik« in *Oxford English Dictionary* (Oxford Languages, 2014): <https://www.google.com/search?q=didaktik+bedeutung&oq=Didaktik&aqs=chrome.269i57j0i10i433i512j0i10i512l8.2404j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8> (abgerufen am 05.08.25).

30 Strong's G1320 auf Blue Letter Bible: <https://www.blueletterbible.org/lexicon/g1320/kjv/tr/0-1/> (abgerufen am 04.08.25).

31 Strong's G4994 auf Blue Letter Bible: <https://www.blueletterbible.org/lexicon/g4994/kjv/tr/0-1/> (abgerufen am 04.08.25).

tet, diejenigen ermutigt, die so gelehrt werden, in diesem Fall junge Frauen«. ³²

Ältere Schwestern sollen also jüngeren Schwestern das Gute beibringen, indem sie es ihnen vorleben und sie unterweisen, ermahnen und beraten, wie sie gute Ehefrauen, Mütter und Hausfrauen sein können, die ihre Ehemänner und Kinder lieben, sich unterordnen, und gütig, selbstbeherrscht und rein sind. Betrachtet man die aufgelisteten Punkte, dann stellt man fest, dass sie den ganzen Alltag einer Ehefrau und Mutter beschreiben und auch sehr praktische Tätigkeiten beinhalten. Das Unterweisen der älteren Schwestern geschieht deshalb am besten nicht in einer steifen, predigt-ähnlichen Form, sondern vor allem persönlich, mitten im Alltag und innerhalb einer freundschaftlichen Beziehung. Das Spektrum reicht dabei von ganz praktischen Aufgaben wie Wäsche falten oder kochen bis hin zu schwierigen Fragen in der Kindererziehung und Unterordnung, die eine theologische Erklärung erfordern.

Ein Bibelkommentar drückt es so aus: »Der Zusammenhang zeigt, dass dies [eine Lehrerin des Guten zu sein] nicht auf eine offizielle Lehrposition in der Gemeinde verweist, sondern eher informell eine Ermutigung ist, die eins zu eins stattfindet. Es zeigt die ältere Frau, welche erfahrener im Leben, in der Ehe und in der Kindererziehung ist, die jüngere Frauen in der Gemeinde unter ihre Obhut nimmt und ihnen hilft, sich in ihren Verantwortungen zurechtzufinden.« ³³

Es ist gut zu wissen, dass Paulus uns mit dieser Anweisung, dass Frauen voneinander lernen und einander belehren sollen, kein neues Konzept eröffnet. Vielmehr finden wir durch die ganze Bibel hindurch unzählige Beispiele davon, wie Gläubige von anderen Gläubigen angeleitet wurden: Elisa lernte von Elia, Samuel von Eli, Barnabas lehrte Paulus und Paulus hatte eine enge Beziehung zu Timotheus, Titus und noch vielen mehr. Die Jünger lernten von Jesus selbst.

32 John MacArthur: *The MacArthur New Testament Commentary, Titus* (Chicago, IL: Moody Publishers, 1996), S. 78, Übers. d. Verf.

33 Mounce: *Pastoral Epistles*, S. 410, Übers. d. Verf.

In Matthäus 28 gibt der Herr den sehr bekannten Auftrag an seine Jünger, der bis heute gültig ist:

MATTHÄUS 28,19-20a:

*Geht nun hin und macht alle Nationen zu Jüngern
und tauft sie auf den Namen des Vaters und des Sohnes
und des Heiligen Geistes und lehrt sie,
alles zu bewahren, was ich euch geboten habe.*

Die Anweisung »lehrt sie, was ich euch geboten habe« ist unsere Handlungsanweisung bis Jesus wiederkommt. Weiter weist uns die Bibel an, einander zu ermahnen und zu ermuntern (vgl. 1Thess 5,10-11, Hebr 3,13), die Last des anderen zu tragen (vgl. Gal 6,2) und einander zu lieben. Vergleicht man diese Aufträge mit der Betrachtung, die wir soeben über Titus 2 gemacht haben, stellen wir fest, dass diese Anweisungen dasselbe Ziel haben: zu lehren, damit andere ebenfalls das tun, was Gott uns geboten hat.

Sollen Frauen wirklich lehren?

Zur weiteren Differenzierung, was Paulus mit seinem Auftrag an die älteren Schwestern meint (oder eben nicht meint), müssen wir eine weitere Bibelstelle hinzuziehen. Und zwar die Stelle aus 1. Timotheus 2,11-14, in der Paulus ebenfalls Anweisungen für Frauen in Bezug auf das Lehren gibt:

1. TIMOTHEUS 2,11-14:

*Eine Frau lerne in der Stille in aller Unterordnung.
Ich erlaube aber einer Frau nicht, zu lehren noch über den
Mann zu herrschen, sondern still zu sein, denn Adam wurde*

zuerst gebildet, danach Eva; und Adam wurde nicht betrogen, die Frau aber wurde betrogen und fiel in Übertretung.

Diese Verse sprechen definitiv ein strittiges Thema an. Die deutliche Anweisung, dass eine Frau nicht lehren, sondern sich in der Gemeinde still halten soll, wird in immer mehr Gemeinden als nicht mehr zeitgemäß oder als nur lokale und kulturell bedingte Anweisung für die Epheser damals gesehen. Und so sind Frauen heute in vielen Gemeinden auch in Leitungs- und Lehrfunktionen vertreten.

Doch die Aussage des Verses ist deutlich und die Begründung, warum eine Frau in der Gemeinde nicht predigen soll, liefert Paulus gleich mit. Es ist eine Begründung, die deutlich macht, warum diese zeitlose Anordnung über Kulturen, Zeitalter und damalige Gemeindeprobleme hinausgeht. Die Gründe liegen nämlich nicht darin, dass Frauen dazu nicht fähig wären. Quellen weisen darauf hin, dass es damals in Korinth und Ephesus viele gebildete Frauen gegeben hat, die durchaus fähig gewesen wären, zu predigen. Doch Gott möchte, dass die Männer in der Gemeinde die Lehr- und damit die Leitungsfunktion haben. Schon bei seiner Erschaffung hat Gott nämlich dem Mann, indem er ihn zuerst geschaffen hat, in der Familie sowie in der Gemeinde die Leitungsrolle zugeordnet.

Die zweite Begründung, die Paulus anfügt, ist, dass es die Frau war, die beim Sündenfall betrogen wurde. Paulus möchte damit nicht sagen, dass Frauen von ihrem Wesen her grundsätzlich verführbarer seien, sondern macht damit ebenfalls auf die Schöpfungsordnung und die klaren Rollen von Mann und Frau aufmerksam, die beim Sündenfall missachtet wurden.

1. TIMOTHEUS 2,14:

*... und Adam wurde nicht betrogen,
die Frau aber wurde betrogen und fiel in Übertretung.*

Auffallend an den obigen Versen ist, dass Paulus »zu lehren« und »über den Mann zu herrschen« in direkten Zusammenhang stellt – genauso wie »still sein« und »Unterordnung« zusammengehören. Das bedeutet: Eine Frau, die durch Unterordnung den Mann leiten lässt, verhält sich in der Gemeinde still, im Gegensatz zu einer Frau, die in der Gemeinde lehrt, leitet und somit über den Mann herrscht.

Piper und Grudem erläutern in ihrem ausführlichen Werk *Die Rolle von Mann und Frau in der Bibel* zu dieser Stelle Folgendes: »Die Differenzierung der Rolle für Männer und Frauen im Dienst wurzelt nicht in der Inkompetenz der Frau, die Wahrheit zu erhalten oder weiterzugeben, sondern in der primären Verantwortung der Männer aus der Ordnung Gottes heraus, zu leiten und zu lehren«. ³⁴ Und da theologische Auslegungen, Predigten und Lehrmomente bei versammelter Gemeinde maßgebende Formate sind, um eine Gemeinde zu leiten, sind das folglich keine Aufgaben für Frauen. Es wäre auch komisch, wenn sich die Rollen in der Ehe und der Gemeinde nicht decken würden!

Allerdings wird aus den obigen Versen fälschlicherweise gerne der Schluss gezogen, dass Frauen in keinem Fall reden oder biblische Inhalte weitergeben dürften. Auch die Ansicht, dass Frauen nicht denselben theologischen Wissensstand wie Männer haben sollten (vielleicht aus der Angst, sie könnten dann lehren), wird gerne aus diesem Abschnitt und der Parallelstelle aus 1. Korinther 14 abgeleitet.

1. KORINTHER 14,33b-35:

*... wie in allen Versammlungen der Heiligen.
Die Frauen sollen schweigen in den Versammlungen,
denn es ist ihnen nicht erlaubt zu reden, sondern sie sollen
sich unterordnen, wie auch das Gesetz sagt.
Wenn sie aber etwas lernen wollen, so sollen sie daheim*

³⁴ John Piper und Wayne Grudem (Hrsg.): *Die Rolle von Mann und Frau in der Bibel, Zweimal einmalig – eine biblische Studie* (Waldems-Esch: 3L Verlag, 2008), S. 87.

ihre eigenen Männer fragen; denn es ist schändlich für eine Frau, in der Versammlung zu reden.

Der Zusammenhang dieser Verse zeigt eindeutig, dass Paulus hier über die Ordnung in einer Gemeinde spricht, während sie zusammenkommt. Im Falle der versammelten Gemeinde soll eine Frau nicht lehren und mit dem Vorwand zu lernen (vgl. 1Tim 2,12) auch keine kritischen Fragen stellen, die die Gemeinde verunsichern und die Gemeindeführung anzweifeln könnten, sondern sie soll still sein. Die obigen Verse bedeuten jedoch nicht, dass eine Frau außerhalb der versammelten Gemeinde in keiner Situation unterweisen dürfte oder dass sie nicht die dazu nötigen fundierten theologischen Kenntnisse haben sollte. Ansonsten wäre die Aufforderung von Paulus in Titus 2, dass ältere Frauen die jüngeren lehren sollen, eindeutig ein Widerspruch, zumal in Timotheus und Titus derselbe Wortstamm für »lehren« (*didasko*) benutzt wird.³⁵ Und auch die generelle Aufforderung, dass Eltern die Kinder erziehen und unterweisen sollen (vgl. Spr 22,6) sowie die Anweisung an alle Gläubigen, einander zu lehren und zu ermahnen (vgl. Mt 28,19-20; Kol 3,16), würden dieser Vorstellung widersprechen.

Ein anschauliches biblisches Beispiel, dass Frauen durchaus theologisch sattelfest sein sollen, gibt uns Priszilla. Priszilla und ihr Mann wurden von Paulus' Predigten, während er in Ephesus war, unterwiesen (siehe Apg 18,2-4). Dorthin kam ein gewisser Apollos, den Priszilla und ihr Mann Aquila bei sich aufnahmen und ihm das Wort Gottes genauer erklärten:

APOSTELGESCHICHTE 18,24-26:

Ein gewisser Jude aber, mit Namen Apollos, aus Alexandrien gebürtig, ein beredter Mann, der mächtig war in den Schriften,

³⁵ Vgl. Strong's G1321 auf Blue Letter Bible: <https://www.blueletterbible.org/lexicon/g1321/lxx/lxx/0-2/#lexResults> (abgerufen am 10.09.25).

kam nach Ephesus. Dieser war in dem Weg des Herrn unterwiesen, und brennend im Geist redete und lehrte er sorgfältig die Dinge von Jesus, obwohl er nur die Taufe des Johannes kannte. Und dieser fing an, freimütig in der Synagoge zu reden. Als aber Priszilla und Aquila ihn hörten, nahmen sie ihn zu sich und legten ihm den Weg Gottes genauer aus.

Der Fakt, dass Paulus Priszilla erwähnt, zeigt, dass sie maßgeblich dazu beigetragen haben muss, Apollos in den Wegen Gottes zu unterrichten und dass sie auch das notwendige theologische Wissen dazu hatte. Was wir jedoch aus dieser Stelle auch entnehmen können, ist, dass Priszilla, obwohl sie theologisch kenntnisreich war und auch die Fähigkeit des Lehrens besaß, nicht in der Öffentlichkeit Männer unterwies. Sie belehrte Apollos im häuslichen Rahmen und im Beisein ihres Mannes.

Die Linie, die Paulus in all den aufgeführten Stellen zieht, ist also klar: Er lehrt eindeutig, dass Frauen theologische Inhalte weitergeben dürfen und auch sollen. Doch mit der wichtigen Bedingung, dass ihr Gegenüber andere Frauen oder Kinder sind und die Leitungsfunktion der Gemeindeleitung nicht untergraben wird. Im häuslichen Umfeld kann eine Frau im persönlichen Gespräch durchaus auch einen Mann anleiten, besonders, wenn sie das gemeinsam mit ihrem Ehemann tut.

Es ist daher eine gute Sache, wenn eine gläubige Frau sowohl andere Frauen als auch Kinder unterweist. Ich sehe darum kein Problem darin, dass eine Frau in Frauenstunden oder an Anlässen explizit für Frauen Vorträge hält und dort öffentlich lehrt. John McArthur schreibt in diesem Zusammenhang: »Auch wenn es Frauen nicht erlaubt ist, zu lehren oder Autorität über Männer zu haben (vgl. 1Tim 2,12), haben sie doch die von Gott gegebene Verantwortung, formell oder informell Kinder (vorwiegend die eigenen) und jüngere Frauen in der Gemeinde zu lehren.«³⁶

36 MacArthur: *Titus*, S. 78, Übers. d. Verf.

Damit ältere Frauen jüngere Frauen positiv prägen können, ist auch ein gewisses theologisches Wissen notwendig. Zu denken, Frauen benötigten für ihren Alltag kein Bibelwissen, ist ein großes Missverständnis und kann fatale Folgen haben. Fehlt nämlich die biblische Basis beim Anleiten von jüngeren Frauen, landet man gerne bei persönlichen Meinungen und biblisch nicht begründbaren Traditionen und Gesetzen. So kann das biblische Rollenbild aber nicht glaubwürdig und nachhaltig an die nächste Generation weitergegeben werden. Eine ältere Frau muss im Evangelium, den biblischen Prinzipien und den Anweisungen für Frauen sicher sein, damit sie die Fähigkeit hat, eine Lehrerin des Guten zu sein.

Übrigens bedeutet das alles nicht, dass Männer zu der Rolle der Frau nichts zu sagen hätten. Im Gegenteil! Pastoren, Prediger, Gemeindeleiter und Älteste müssen in ihren Gemeinden unbedingt über die Rolle der Frau und auch über Titus 2 sprechen. Die wichtige Lehre über die Rolle der Frau, Ehefrau und Mutter darf in keiner Gemeinde fehlen.

Wie alt ist alt?

Eine Frage, die sich beim Lesen des Bibeltextes aus Titus 2 jedem aufdrängt, ist, was Paulus mit »älteren Frauen« meint. Wie alt ist denn älter? Eine Bibelstelle, die das Alter für eine ältere Frau definieren könnte, ist 1. Timotheus 5,9, in der Paulus festlegt, ab wann eine Witwe in das Witwenverzeichnis aufgenommen werden soll. Paulus nennt dort für Witwen das Alter von 60 Jahren. Doch er definiert das Alter einer älteren Frau in unserem Text nicht genau und ob er mit »älteren Frauen« in etwa das gleiche Alter meint wie in 1. Timotheus, wissen wir nicht. Was uns der Text jedoch zeigt, ist, dass diese älteren Frauen Erfahrung als Ehefrauen, Hausfrauen und Mütter haben, die jüngeren Frauen eben noch fehlt. Und sie haben, wenn ihre eigenen Kinder das Haus schon verlassen haben, auch mehr Zeit zur Verfügung.

Doch das Entscheidende bei der Bezeichnung »ältere Frauen« kann nicht allein das Alter sein, da Paulus die Voraussetzungen für andere Aufgabenbereiche in der Gemeinde auch nicht nur auf das Alter reduziert. So lesen wird zum Beispiel, dass Paulus für das Ältestenamtsamt von Männern kein Alter nennt, sondern viel mehr Qualifikationen auflistet (vgl. 1Tim 3,2; Tit 1,6). Gleichermassen ermutigt er auch den jungen Timotheus (man nimmt an, er war zu diesem Zeitpunkt um die 30 Jahre alt) in seinem Dienst, dass nicht sein Alter, sondern sein vorbildlicher Wandel für seine Aufgaben entscheidend ist:

1. TIMOTHEUS 4,12:

*Niemand verachte deine Jugend,
sondern sei ein Vorbild der Gläubigen in Wort,
in Wandel, in Liebe, in Glauben, in Keuschheit.*

Daher können auch wir nicht sagen, dass nur Frauen über 60 Lehrerinnen des Guten sein können, vor allem weil der Text uns keine genaue Altersangabe hinterlässt. Viel eher ist der vorbildliche Wandel und Charakter entscheidend. Die Praxis zeigt, dass auch eine junge Frau für andere Frauen eine Lehrerin des Guten sein kann. Zudem sind die meisten Frauen von älteren Frauen umgeben, von denen sie lernen können, haben gleichzeitig aber auch Einfluss auf jüngere Frauen, für die sie wiederum als ältere Frauen ein Vorbild sind, weil sie zum Beispiel schon etwas größere Kinder haben und bereits mehr Erfahrung sammeln konnten.

Kultur oder biblische Anweisung?

Paulus hat die Gläubigen auf Kreta ermahnt, sich anders zu verhalten, als es in ihrer Gesellschaft üblich war. So, wie die kretische Kul-

tur für faules und unehrliches Verhalten bekannt war (vgl. Tit 1,12), ist unsere deutschsprachige Kultur unter anderem als eher verschlossen und reserviert bekannt. Nur bedingt lassen wir andere in unsere Angelegenheit schauen und sprechen ungern über unsere Schwierigkeiten. Im Sinne von »Jeder ist für sein eigenes Häuschen und Gärtchen verantwortlich« geben wir anderen nicht gern Einblick in unseren Alltag, unsere Gedanken und Gefühle. Genauso ungern mischen wir uns in die Probleme von anderen ein. Natürlich gibt es hier regionale Unterschiede, aber insgesamt ist diese Reserviertheit doch ein eindeutiges Merkmal unserer Kultur.

Kulturelle Eigenschaften prägen unsere Gemeinden und unseren Umgang miteinander. Unsere eher distanzierte Haltung erschwert und verhindert die biblische Aufforderung, einander zu ermutigen, zu lehren und selbst belehrbar zu sein (vgl. Tit 2; Mt 28,20; 1Thess 5,11; Gal 6,2). Um Kontakt zu jüngeren Müttern herzustellen oder Ratschläge von einer älteren Frau einzuholen, ist eine gewisse Offenheit und die Bereitschaft, in die eigenen Angelegenheiten Einblick zu gewähren, notwendig.

Nie dürfen wir biblische Anweisungen nach kulturellen Besonderheiten einordnen, sondern biblische Prinzipien kommen immer vor kulturellen Prinzipien. Das bedeutet, dass wir, auch wenn wir eher reserviert sind, uns trotzdem einer älteren Frau anvertrauen und offen über Persönliches sprechen sollen. Andersherum sollen wir Persönliches mit einer jüngeren Frau teilen und ihr Einblick in unseren Alltag geben, auch wenn unsere Erziehung und Gesellschaft uns etwas anderes beibrachte. Die Anweisungen aus Titus gelten eben nicht nur den Kretern, sondern allen Gläubigen aus allen Ländern. Nie dürfen kulturelle Eigenschaften als Vorwand genommen werden, um biblische Anweisungen nicht umzusetzen.

Wenn Titus 2 in den Gemeinden fehlt

Der Brief an Titus wurde von Paulus geschrieben, damit die Gemeinden auf Kreta wieder gesund werden und die Gemeinde dort wieder so lebt, wie es für Christen angemessen ist. Folglich sind auch die betrachteten Anweisungen an die Frauen ein wichtiger Bestandteil für eine gesunde Gemeinde. Wird der Auftrag zu lehren und belehrbar zu sein nicht umgesetzt, leben Frauen ihre von Gott gegebene Rolle nicht aus, wie Gott es vorgesehen hat, und das hat unausweichlich große Auswirkungen auf Ehen, Familien, Kinder und Gemeinden. Hier ein paar Beispiele:

- Es fehlt an Ehefrauen, die ihre Ehemänner lieben und ihnen durch Unterordnung helfen, ihren Familien vorzustehen und sie geistlich zu leiten. Das Resultat sind kränkelnde und instabile Familien.
- Die kränkelnde Familie schwächt wiederum die Gemeinde, denn es fehlt an fähigen und verfügbaren Männern. Sehr viele Gemeinden kämpfen unter anderem aus diesem Grund darum, Älteste und Mitarbeiter für die Gemeinde zu finden.
- Es hat massive Auswirkungen auf die nächste Generation, denn Kinder werden nicht in den Wegen Gottes erzogen. Ihr Zuhause, das eigentlich ein beschützter und warmer Ort sein sollte, ist vernachlässigt.
- Junge Frauen sind verunsichert und unwissend, wie sie ihre Rolle auszuleben haben. Da sie ratlos sind, sind sie empfänglich für weltlichen Rat und so äußerst leicht beeinflussbar. Aus Frust, Hilflosigkeit und Unwissenheit über den Wert ihrer Rolle vernachlässigen viele Mütter

ihre Mutterrolle und suchen sich anderweitige Beschäftigungen.

- Jede Generation muss das Rad selbst erfinden. Anstatt dass aus Fehlern gelernt wird, werden sie wiederholt. Die Kluft zwischen den Generationen wird größer und anstelle von Ermutigung prägen Missverständnisse das Miteinander der Generationen in den Gemeinden und Familien.
- Und schlussendlich wird Gottes Wort verlästert, wie wir es in Titus 2,5 lesen, denn es wird nicht ausgelebt, wozu die Bibel uns anweist. Kaputte Ehen, unerzogene Kinder, ungepflegte Haushalte und streitende Gemeinden zeugen nicht für einen Gott, dem es sich lohnt nachzufolgen, und der alles gut geschaffen hat.

Ich höre immer wieder von einzelnen Gemeinden und Frauen, die die Anweisung von Titus 2 vorbildlich ausleben. Doch durch viele Rückmeldungen auf meinen Blog »Mütter aus Gnade« habe ich den Eindruck bekommen, dass die Anweisung aus Titus 2 in unseren deutschsprachigen Kreisen eher spärlich ausgeführt wird. In vielen Gemeinden wird kaum etwas unternommen, um das Anleiten und Lernen zwischen den Frauen zu fördern. Manche älteren Frauen sind sich des Auftrags, den sie von Gott erhalten haben, nicht bewusst. Und einige junge Frauen zeigen sich nicht belehrbar. Die älteren Frauen würden gerne junge Frauen anleiten, finden jedoch keinen Zugang zu ihnen. Und die jungen Frauen würden gerne von älteren Frauen lernen, finden jedoch keine guten verfügbaren Vorbilder. Mein Anliegen ist es darum, mit diesem Buch dieser Anweisung wieder mehr Aufmerksamkeit zu schenken, damit sie in den Gemeinden gelehrt und unter Frauen ausgelebt wird. Ich möchte jüngeren Frauen anhand meiner eigenen Geschichte Mut machen, belehrbar zu sein und sich einer oder mehreren älteren Frauen anzuvertrauen. Älteren Frauen möchte ich aufzeigen, wie wichtig ihr Vorbild für jüngere Frauen ist und wie sie Lehrerinnen des Guten sein können.

Fragen **ZUM VERTIEFEN:**

1. Was bedeutet es, dass eine Frau nicht lehren soll, aber gleichzeitig eine Lehrerin des Guten sein darf? Erkläre anhand Deiner Bibel diesen scheinbaren Widerspruch.

.....

.....

.....

.....

2. Warum soll eine Frau in der Gemeinde nicht lehren? Versuche es anhand der Bibel mit Deinen eigenen Worten zu erklären.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Inwieweit steht Deine Erziehung oder kulturelle Prägung der Umsetzung von Titus 2 im Weg? Warum spielt unsere Herkunft keine Rolle für diese Anweisung?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Was kannst Du konkret unternehmen, um Dein theologisches Wissen zu vertiefen, damit Du andere anleiten kannst? Teile Deine Vorsätze jemandem mit, der Dich nach einer Weile fragt, wie es mit der Umsetzung klappt.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vieles, was ich in diesem Kapitel geschrieben habe, stammt aus dem Buch *Die Rolle von Mann und Frau in der Bibel* von John Piper und Wayne Grudem. Wenn Du Dich noch tiefer mit diesem Thema auseinandersetzen möchtest, kann ich Dir dieses Buch nur wärmstens empfehlen.

Bist Du belehrbar?

Wir Menschen sind beeinflussbare Geschöpfe. Das ist ein Fakt, der uns durch die ganze Bibel immer wieder begegnet. Eva wurde von der Schlange überredet, Jakob von seiner Mutter Rebekka dirigiert, Josefs Brüder manipulierten sich gegenseitig, das Volk Israel ließ sich von der ägyptischen Kultur und später den Völkern um sie herum prägen ...

In der Bibel gibt es aber auch Beispiele von Menschen, die sich trotz negativer Umgebung nicht von ihren Mitmenschen mitreißen ließen. Andere wandten sich bewusst nur guten Einflüssen zu. Da gibt es Noah, allein in einer gottlosen Kultur, oder Mose unter dem murrenden und untreuen Volk. Samuel, der schon als kleiner Junge standhaft war und sich nicht an dem schlechten Beispiel von Elis Söhnen orientierte. Daniel, der in einem fremden Land in seiner hohen Stellung jahrelang standhaft blieb. Ruth, die mit Naomi in eine ihr unbekannte Kultur ging und unter deren Anleitung Gott glaubte und vertraute. Esther, die auf den Rat ihres Onkels hörte und mutig ihr Volk rettete. Aber auch Timotheus, der zuerst von seiner Großmutter und Mutter und später von Paulus lernte, und sich somit positiv beeinflussen ließ.

In Titus 2 geben uns die Kreter diesbezüglich jedoch kein positives Beispiel. Sie ließen sich von der kretischen Kultur bestimmen und nahmen weltliche sündhafte Verhaltensweisen an. Auch wir müssen uns fragen, wie es um uns in dieser Sache steht. Von wem lassen wir uns prägen?

Darf ich Dich fragen, wo Du als (junge) Frau nach Antworten zu Fragen wie der Partnerwahl, der Ehe, der Geburt und Babyphase, der Kindererziehung, Geldfragen und den Prioritäten von Arbeit, Hausfrausein und Gestaltung Deiner Freizeit gesucht hast und immer noch suchst? Von wem lässt Du Dich beraten? Wen suchst Du Dir als Vorbild und wen findest Du nachahmenswert?

In Titus 2,3-5 fordert Paulus die jungen Frauen auf, die Einflüsse, denen sie sich aussetzen, nicht dem Zufall zu überlassen. Im ersten Moment scheint es, als würden diese Verse nur zu den älteren Frauen sprechen. Doch Titus 2 spricht hier genauso die jungen Frauen an. Sie sollen sich ganz bewusst gute Vorbilder suchen und sich von erfahrenen und gottesfürchtigen Frauen belehren lassen. Dazu gehört, dass sie auf deren Rat hören und sich mit biblischen Prinzipien anleiten und führen lassen. Der Auftrag, dass ältere Frauen Lehrerinnen des Guten sein sollen, beinhaltet unumgänglich, dass junge Frauen Schülerinnen sein sollen.

Die Aufforderung, sich von älteren Frauen beeinflussen zu lassen, ist nicht einfach nur eine Empfehlung von Paulus oder ein Tipp, den man befolgen kann oder halt nicht. Paulus gibt hier eine klare biblische Anweisung, die wir als christliche Frauen befolgen sollen, so wie alle anderen biblischen Anweisungen auch.

Darum muss sich jede junge Frau (ob verheiratet oder ledig, mit oder ohne Kinder) bewusst dazu entscheiden, sich eine oder mehrere ältere Frauen als Vorbild zu nehmen und sich von ihnen prägen zu lassen.

Das Verlangen, zu lernen

Um sich von älteren, gottesfürchtigen Frauen anleiten zu lassen und sich sogenannte *Lehrerinnen des Guten* zum Vorbild zu nehmen, ist eines dringend notwendig: Man muss belehrbar sein! Ein Wörterbuch definiert das Wort folgendermaßen: »fähig und bereit zu

lernen, eine Lehre anzunehmen«. ³⁷ Belehrbar zu sein, ist eine Entscheidung zum Lernen. Es ist etwas, wozu Paulus also jede junge Frau auffordert, damit sie von dem Wissen und der Erfahrung der älteren Frauen lernen kann.

Leider ist es so, dass jungen Menschen (zu denen ich mich auch noch zähle) heutzutage nicht mehr vermittelt wird, dass sie Großartiges von älteren Menschen lernen können. Uns jungen Menschen wird vielmehr beigebracht, dass wir heutzutage fortschrittlicher seien denn je. Wir sind besser gebildet, haben größere wissenschaftliche Erkenntnisse, können jedes Verhalten mit einer »Diagnose« begründen, wissen besser, was Kinder wirklich benötigen, sind fortschrittlicher in der Pädagogik und haben »toxische« Rollenbilder weit hinter uns gelassen. Auch der technische Vorsprung lässt uns die vorherigen Generationen bei Weitem überragen und bei Fragen googlen wir oder finden ein Instagramprofil mit »Experten« zu diesem Thema.

Man sieht also oft als junger Mensch keine Notwendigkeit, von einer älteren Person zu lernen. Wie König Rehabeam verwirft heute manche junge Frau den Rat der älteren Generation und stempelt ihn als veraltet und rückschrittlich ab. Das Ergebnis ist, dass Frauen nach weltlichen Lebensweisen leben, keine biblische Richtungsweisung erlangen und nicht auf Sünde aufmerksam gemacht werden. Sie lernen daher nicht und nehmen im geistlichen Verständnis und Wandel kaum zu.

1. KÖNIGE 12,8:

*Aber [Rehabeam] verließ den Rat der Alten,
den sie ihm geraten hatten; und er beriet sich mit den Jungen,
die mit ihm aufgewachsen waren, die vor ihm standen.*

³⁷ »belehrbar«, bereitgestellt durch das *Digitale Wörterbuch der deutschen Sprache*: <https://www.dwds.de/wb/belehrbar> (abgerufen am 05.08.25).

Doch im Glauben wachsen und lernen zu wollen, sollte für jeden Gläubigen sehr natürlich sein, ebenso, Glaubensvorbilder zu suchen und von reifen und erfahrenen Christen zu lernen. Das ist ein Lernen, das nicht nur reines biblisches Wissen anhäuft, sondern das Gelernte auch im Alltag umsetzt.

Gott hat uns dafür den Heiligen Geist geschenkt. Nur mithilfe des Heiligen Geistes ist es uns möglich, göttliche Dinge zu verstehen und nach seinem Willen zu wandeln (vgl. 1Kor 2,9-13; 1Joh 2,27; Gal 5,16). Doch die Bibel sagt aber auch deutlich, dass wir für unseren Lernprozess andere Christen benötigen: »... und lehrt sie alles zu halten, was ich euch befohlen habe« (Mt 28,20); »Bekennet also einander eure Sünden und betet füreinander, dass ihr gesund werdet« (Jak 5,16).

Leider ist es so, dass viele junge Frauen selbst gewählte geistliche Waisen sind und keine geistlichen Mütter haben, weil sie nicht belehrbar sind. Dabei verpassen sie viel! Sie haben niemanden, der ihnen mit Rat und Tat zur Seite steht. Sie sind niemandem Rechenschaft für ihren Wandel schuldig und haben keinen Ansporn, um die biblischen Anweisungen auch wirklich umzusetzen. Sie sind allein mit ihren Problemen und Nöten und anfällig dafür, Fehlentscheidungen zu treffen, sich der Welt anzupassen oder sündhafte Gewohnheiten beizubehalten.

Belehrbar zu sein bedeutet, sich einzugestehen, dass man nicht in einem Solochristentum lernen kann. Dass man nicht alles weiß, sondern Lernbedarf hat, und dass man auch nicht alles selbst herausfinden kann. Belehrbarkeit bedeutet, über seinen jetzigen Erkenntnisstand und die eigene Meinung hinwegzuschauen und gerne einen guten Rat anzunehmen.

Ich erinnere mich an eine Situation, in der ich das tun musste. Als mein zweiter Sohn acht oder neun Monate alt war, war er enorm anhänglich. Ich konnte nicht einmal einen Schritt von ihm weggehen, ohne dass er zu quengeln begann. Das war ein sehr anstrengendes Verhalten. Darum habe ich die Frau von einem Ältesten aus unserer damaligen Gemeinde um Rat gefragt. Meine erste Reaktion

über ihren Rat war jedoch Verwunderung, denn ich sollte mein Baby erst dann hochheben, wenn es nach meiner Ermahnung aufhörte zu weinen! *Kann er überhaupt schon verstehen, was ich von ihm will, und nützt das wirklich etwas?*, zweifelte ich insgeheim. Trotzdem setzte ich den Rat um, und zu meiner Verwunderung hatten wir das Problem nach nur einer Woche gelöst!

Was mich den Rat umsetzen ließ, war einerseits die Entscheidung, belehrbar zu sein, weil Gott mich dazu auffordert. Hätte ich das in diesem und in vielen anderen Fällen nicht getan, hätte der Rat noch so gut sein können, ich hätte ihn nicht umgesetzt! Und andererseits wusste ich, dass dieser Rat von einer vorbildlichen, gottesfürchtigen Frau kam.

Eine gute Ratgeberin ist daran zu erkennen, dass sie in ihrem Alltag ein gottgewolltes Verhalten aufzeigt. Nicht immer in Perfektion, aber es ist offensichtlich, dass sie danach strebt. Sie wird nicht mit menschlichen Weisheiten raten, sondern biblische Wahrheiten vermitteln. Sie wird nicht ihr eigenes Verständnis der Dinge weitergeben, sondern die unveränderte Wahrheit und Lehre von Gottes Wort, dessen Prinzipien Antworten zu allen Lebensfragen haben. Das sind die Kriterien, anhand derer man als junge Frau eine Lehrerin des Guten erkennt. Dabei ist ihr Wandel maßgebend und nicht, ob ihr Einrichtungsgeschmack meinem entspricht, ihre Brille zum neusten Modetrend passt oder wie gut sie mit technischen Dingen vertraut ist.

Die Herzenshaltung hinter dem »Belehrbarsein«

Sich einzugestehen, dass man Lernbedarf hat und dass man nicht alles allein kann, sondern andere Christen benötigt, um zu wachsen, ist nicht immer einfach. Doch es ist wichtig, sich zu öffnen, mit anderen über seine Fragen, Nöte und Schwierigkeiten zu sprechen und

sich auch korrigieren zu lassen. Dabei kommt unser Stolz uns immer wieder in die Quere. Ein stolzes Herz lässt sich nicht gern etwas sagen und sieht nicht ein, dass es Korrektur nötig hat. Ein stolzes Herz glaubt vorwiegend an sich selbst. Doch die Bibel warnt uns vor Stolz und benennt ihn ganz klar als Sünde:

SPRÜCHE 21,4:

*Stolz der Augen und Überheblichkeit des Herzens,
die Leuchte der Gottlosen, sind Sünde.*

SPRÜCHE 18,12:

*Vor dem Sturz wird das Herz des Mannes
überheblich, und der Ehre geht Demut voraus.*

1. JOHANNES 2,16:

*... denn alles, was in der Welt ist, die Lust des Fleisches
und die Lust der Augen und der Hochmut des Lebens,
ist nicht von dem Vater, sondern ist von der Welt.*

Wir brauchen Demut, um belehrbar zu sein. Demut ist eine Eigenschaft, die jeden Christen kennzeichnen sollte, da die Gnade Gottes Demut ermöglicht und von Stolz befreit. Alles, was wir als Christen haben, haben wir aus und von Gott. Von der Sündenerkenntnis über die Errettung und Rechtfertigung bis hin zur Nachfolge ist alles allein Gottes Wirken in uns! Macht das nicht demütig?

KOLOSSER 3,12:

Zieht nun an, als Auserwählte Gottes, als Heilige und Geliebte: herzliches Erbarmen, Güte, Demut, Sanftmut, Langmut ...

Das richtige Verständnis des Evangeliums ist entscheidend, damit wir demütig und belehrbar sind. Wenn wir glauben, dass Gott uns trotz des Werkes von Jesus immer noch verurteilt, böse auf uns ist oder uns sogar wieder fallen lassen könnte, dann ist es kein Wunder, wenn wir Angst davor haben, Schwachheiten zuzugeben. Ebenso ist es nicht verwunderlich, dass wir einen gewissen Stolz aufbauen und versuchen, christliche Superhelden zu spielen, wenn wir vergessen, dass es Gott ist, der den Glauben und Gehorsam in uns bewirkt und wir nichts aus uns tun können. Und dann ist es auch verständlich, dass wir lieber niemanden zu tief in unsere privaten Angelegenheiten hineinschauen lassen, denn wir befürchten, von anderen genauso hart verurteilt zu werden, wie wir irrtümlicherweise denken, dass Gott uns verurteilt.

Und ja, es stimmt: Gott verurteilt Sünde. Er muss es tun! Er ist ein heiliger und gerechter Gott. Doch durch seine Gnade sind wir als Gläubige von der Konsequenz der Sünde befreit und können tadellos vor Gott erscheinen.

RÖMER 3,23-24:

... denn alle haben gesündigt und erreichen nicht die Herrlichkeit Gottes und werden umsonst gerechtfertigt durch seine Gnade, durch die Erlösung, die in Christus Jesus ist ...

KOLOSSER 1,21-22:

Und euch, die ihr einst entfremdet und Feinde wart nach der Gesinnung in den bösen Werken, hat er aber nun versöhnt

in dem Leib seines Fleisches durch den Tod, um euch heilig und untadelig und unsträflich vor sich hinzustellen ...

Und so sind wir wieder bei der Gnade, die auch hier der Schlüssel ist, damit wir uns von älteren Frauen belehren lassen können. Durch die Gnade Gottes können wir ungeniert anderen Menschen gegenüber offen sein, Sünde bekennen und uns belehren lassen – denn wenn wir vor Gott nichts zu befürchten haben, warum dann vor Menschen? Und schon gar nicht vor Menschen, die erkannt haben, was für eine große Gnade sie selbst empfangen haben! Such Dir also eine Lehrerin, die Gottes Ausmaß der Gnade in ihrem Leben verstanden hat. Auch wenn Du ihr Deine Schwachheiten preisgibst und sie Dich auf Sünde hinweisen wird, wird sie Dich nicht verurteilen. Mit derselben Barmherzigkeit, die sie in ihrem Leben erfahren hat, wird sie Dir begegnen und Dich zu einem Lebensstil anleiten, der Gott gefällt.

Gesucht – eine geistliche Mutter

Vielleicht fragst Du Dich nun: »Ja, aber wie finde ich denn eine solche Lehrerin des Guten?« Vielleicht sehnst Du Dich schon länger nach einer älteren Frau, die Dich beraten kann und die Du Dir als Vorbild nehmen kannst. Du findest aber niemanden, der verfügbar ist und biblischen Rat weitergibt.

Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass es nicht immer leicht ist, eine geistliche Mutter zu finden, die ein Vorbild und eine Lehrerin sein kann. Und ich weiß auch, dass viele junge Frauen enttäuscht sind, weil sie kaum ältere Vorbilder in ihrer Umgebung haben, von denen sie lernen können.

Damit sich eine jüngere und eine ältere Frau finden, benötigt es von beiden Seiten ein aktives Bemühen. Es gibt Einiges, was Du von Deiner Seite aus tun kannst, damit Du eine ältere Glaubens-

schwester findest, die Dich anleiten kann und von der Du lernen kannst:

- **Bete dafür:** Bring Deinen Wunsch, von älteren Frauen lernen zu wollen, im Gebet vor Gott. Bitte Gott, dass er Dir gottesfürchtige Schwestern zeigt und Dir eine Beziehung zu ihnen schenkt, in der sie Dich anleiten können und in der Du von ihnen lernen kannst. Bete auch dafür, dass Du demütig und belehrbar bist.
- **Geh auf ältere Frauen zu:** Mach in Deiner Gemeinde oder Deinem Umfeld den ersten Schritt und geh auf Frauen zu, bei denen Du siehst, dass sie einen gottgewollten Wandel vorleben. Sei mutig und warte nicht, bis jemand auf Dich zukommt. Dein Wunsch, belehrbar zu sein, und eventuell auch Deine Fragen und Schwierigkeiten sieht man Dir in den meisten Fällen nicht an. Darum musst Du deutlich mitteilen, dass Du auf der Suche nach einer Lehrerin bist, und bereit bist, zu lernen.
- **Zeig Dich offen und sprich über Deine Schwierigkeiten:** Wenn Du mit einer älteren Frau im Gespräch bist, dann sei offen und ehrlich. Erzähl von Dir und Deinen Schwierigkeiten. Und vielleicht bist Du überrascht, was für Gespräche und Beziehungen sich daraus entwickeln, nur weil Du offen warst und über Deine Fragen und Nöte gesprochen hast!
- **Stell Fragen:** Stell Deine Fragen den älteren Frauen in Deiner Gemeinde und Umgebung. Fragen sind optimale Gesprächseinstiege. Außerdem forderst Du damit die älteren Schwestern in ihrer Verantwortung heraus, jüngere zu belehren. Stell konkrete Fragen wie: »Wie hast du das damals gemacht mit einem Baby und der Stillen Zeit?« und »Ich habe Mühe, meine Kinder abends allein ins Bett zu bringen, hast du einen Tipp für mich?« oder »Wie schaffen es dein Mann und du neben den Kindern, Zeit für Zweisamkeit zu finden?«

- **Lass ältere Frauen in Deinen Alltag hinein:** Lade eine Schwester ein, frage sie zum Babysitten an, oder um Dir mit der Wäsche zu helfen, oder auch einfach zusammen mit Dir und mit den Kindern einen Spaziergang zu machen. Dabei lernt ihr euch besser kennen, die ältere Frau erlebt Deinen Alltag und sieht vielleicht auch Punkte, in denen sie Dir ganz praktisch raten kann. Umgekehrt geh auch Du zu ihr zu Besuch, hol Dir Inspiration für Deinen Haushalt und lerne von ihr, wie sie mit ihren (größeren) Kindern umgeht.
- **Bitte sie, für Dich zu beten:** Eine weitere gute Art, Deinen Alltag mit einer älteren Frau zu teilen, ist, ihr konkrete Gebetsanliegen mitzuteilen. Bitte sie auch darum, immer mal wieder bei Dir nachzufragen, wie es Dir damit geht. Das motiviert Dich, an dem Problem (z. B. die Sache mit der Stillen Zeit) dranzubleiben, weil Du weißt: Es wird nachgefragt. Da möchte man ja eine positive Antwort geben.
- **Besuche spezielle Anlässe:** Ob nun Deine Gemeinde frauenspezifische Anlässe organisiert (wie Mutter-Kind-Gruppen, Frauenstunden, Frauenfrühstück und so weiter) oder ob Du zu einer anderen Gemeinde oder Ähnliches gehst: Gott kann Dich auch durch Frauen belehren, zu denen Du keine persönliche Beziehung hast und die Du vielleicht nur einmal siehst.
- **Lies Bücher und Artikel zu diesem Thema:** Auch wenn ich denke, dass eine persönliche Beziehung zu einer oder mehreren älteren Schwestern wichtig ist, können auch bibelfundierte Bücher und Artikel Dich darin unterstützen, Gottes Willen für Dich als Frau zu erkennen und auszuüben. Auch mir haben Bücher schon viel geholfen, vor allem auch, um Zeiten zu überbrücken, in denen mir ein Titus-2-Vorbild fehlte.
- **Denke in Phasen:** Wie bei allem im Leben, wird auch dieses Thema von Lebensphasen geprägt. Du wirst vielleicht nicht immer gleich stark von anderen geprägt. Ich hatte

auch Zeiten, in denen ich vorwiegend aus Büchern gelernt habe. Dann gab es Zeiten, in denen ich von vier Frauen intensiv angeleitet wurde. Und dann gab es Zeiten, in denen ich über eine längere Zeit eine ältere Frau immer wieder um Rat fragen konnte, während ich selbst anfang, jüngere Schwestern anzuleiten. Einigen bin ich nur einmal begegnet und habe aus diesem einen Treffen sehr viel mitgenommen, andere begleiten mich schon länger und ich lerne von ihnen stetig etwas dazu.

Wie oben bereits angedeutet, erkennst Du eine gottesfürchtige Frau an ihrem Wandel und an ihrem Rat, der sich nicht auf ihre Erfahrungen gründet, sondern auf biblische Grundprinzipien und Prioritäten. Doch ich möchte hier erwähnen, dass auch ältere Schwestern sündhaft und nicht perfekt sind.

Als jüngere Frauen müssen wir darauf achten, dass wir an ältere Frauen nicht menschlich unerreichbare Ansprüche stellen, und deswegen denken, wir könnten nichts von ihnen lernen. Eine Frau wird Dir vielleicht in einem Bereich ein großes Vorbild sein und kann Dir diesbezüglich gut raten. In einem anderen Bereich hat sie vielleicht selbst Mühe und noch Lernbedarf. Dafür kann Dir eine andere Frau in einem anderen Gebiet weiterhelfen. Grundsätzlich gilt immer, dass wir alles prüfen und das Gute behalten sollen.

1. THESSALONICHER 5,21:

... prüft aber alles, das Gute haltet fest.

Was ist Dein Ziel im Leben?

Ich möchte, dass Du einen kurzen Moment über diese Frage nachdenkst: Was ist Dein Ziel für Dein Leben? Die Liste an Zielen, die wir

uns in unserem Leben setzen können, ist endlos. Und es ist auch nicht falsch, sich im Leben gewisse Ziele zu setzen. Als wiedergeborene Christen sollten wir jedoch ein großes Ziel haben, dem sich alle anderen Ziele unterordnen: Es ist, Gott zu lieben mit unserem ganzen Herzen, unserem ganzen Verstand und unserer ganzen Seele (vgl. 5Mo 6,5; Mt 22,37-38). In Titus 2,3-5 finden wir dieses Gebot spezifisch auf uns Frauen angewendet, denn diese Stelle fasst die Prioritäten, Aufgaben und Eigenschaften einer Frau zusammen, die Gott mit ihrem ganzen Leben dient. Und so kann man sagen, dass unser Lebensziel darin besteht, so zu werden wie die Frau, die uns in Titus 2 beschrieben wird. Egal in welchem Alter: Jede von uns soll daran arbeiten, von Gott mehr und mehr in diese Frau verändert zu werden. Und auch, wenn Du jetzt noch jung bist, sollte Dein Lebensziel sein, eines Tages selbst für Jüngere eine Lehrerin des Guten zu werden.

Wenn die nach uns kommenden Generationen erfahrene und gottesfürchtige Schwestern als Lehrerinnen und Vorbilder haben sollen, dann müssen wir jetzt als junge Frauen anfangen, zu lernen. Dann dürfen wir nicht warten und denken, wir hätten noch Zeit. Besonders, wenn Du enttäuscht bist, dass Du nur wenige ältere Frauen in Deinem Umfeld hast, die Dir Vorbilder und Lehrerinnen sein können, nimm Dir vor, jetzt schon an Dir zu arbeiten, damit nicht eines Tages eine (aus Deiner Sicht) jüngere Frau sagen muss, sie kenne keine Lehrerin des Guten!

Auch ich befinde mich auf diesem Weg, mehr und mehr in eine Frau nach Gottes Herzen verwandelt und eine Lehrerin des Guten zu werden. Und ich weiß, dass ich, so lange ich hier auf der Erde bin, nie ausgelernt habe. Manchmal wünsche ich mir, ich würde schneller lernen oder wäre schon weiter. Und auch ich bin manchmal etwas enttäuscht, wenn ich in älteren Schwestern kein Vorbild finde. Doch in solchen Momenten muss ich mir immer bewusst machen, dass Gott auch über meinen geistlichen Lernprozess souverän ist (vgl. Phil 1,6). Und das ist er auch bei Dir! Doch wir müssen bereit sein, zu lernen und uns demütig und belehrbar zu zeigen.

Kommst Du mit mir auf den Weg, eine gottesfürchtige Frau zu werden, die belehrbar ist und jetzt schon daran arbeitet, eines Tages (oder bereits jetzt) Jüngere anzuleiten? Damit Gottes Wille für uns Frauen, Ehefrauen und Mütter von Generation zu Generation weitergegeben wird? Es ist mein Gebet, dass Gott dadurch verherrlicht und noch viel Frucht in unseren Familien, Ehen, Kindern, Gemeinden und Mitmenschen hervorgebracht wird!

Fragen

ZUM VERTIEFEN:

1. Warum kann ein falsches Verständnis des Evangeliums ein Hinderungsgrund dafür sein, belehrbar zu sein?

.....

.....

.....

.....

2. Was sind Gründe, die Dich vielleicht daran hindern, belehrbar zu sein? Evaluiere ernsthaft Deine Herzeshaltung zu diesem Thema.

.....

.....

.....

.....

3. Lies die folgenden Verse und überlege, was wir als Gläubige *einander* tun sollen: Galater 5,13; Epheser 4,32; Kolosser 3,13; 1. Thessalonicher 4,9; 1. Thessalonicher 4,18; 1. Thessalonicher 5,11; Hebräer 3,13; Hebräer 10,25; Jakobus 5,16.

Inwieweit verwirklichst Du das in einer persönlichen Beziehung zu einer anderen Schwester?

.....

.....

.....

.....

4. Woran ist eine Lehrerin des Guten zu erkennen und welche konkreten Schritte möchtest Du unternehmen, um für Dich eine Lehrerin des Guten zu finden, die Dich anleiten kann?

.....

.....

.....

.....

5. In welchem Bereich wünschst Du Dir den Rat einer älteren Frau? Geh mit diesem Anliegen auf eine ältere Schwester zu.

.....

.....

.....

.....

Eine Lehrerin des Guten sein

Als ich das allererste Mal diese Stelle in Titus 2,3-5 las, war ich bereits 21 Jahre alt und schon verheiratet. Obwohl ich seit meiner Kindheit im christlichen Glauben erzogen worden bin und in einer Gemeinde groß wurde, war diese Stelle für mich komplett neu. Unbekanntes Gebiet sozusagen und ein weißer Fleck auf meiner Glaubenslandkarte, komplett inexistent!

Doch ich erinnere mich noch gut daran, dass diese Verse mich sofort faszinierten. Ich wusste genau, dass dieser Abschnitt für mich von großer Bedeutung sein würde. Auch, wenn ich damals nicht jedes Detail verstanden habe, erkannte ich die Wichtigkeit dieser Stelle unmittelbar. Allerdings erinnere ich mich auch an eine große Frage, die sich mir damals stellte: »Wie kann es sein, dass ich bis jetzt noch nichts von dieser zentralen Stelle und dem Auftrag, den sie enthält, gehört habe?«

Vielleicht hast auch Du Dich noch nie mit diesem Thema befasst, obwohl Du schon mehrere Jahre im Glauben unterwegs bist. Und vielleicht hast Du dieses Prinzip auch nicht selbst erlebt. Oder Du denkst, dass Du nicht geeignet genug bist, eine Lehrerin des Guten zu sein. Ich möchte Dich an dieser Stelle ermutigen, Dich trotzdem auf dieses wichtige Prinzip einzulassen, weil es Gottes Wille für *jede* gläubige Frau ist. Es ist dringend notwendig, dass mehr Frauen unverzichtbare biblische Lehre an junge Frauen weitergeben und vorleben und sie dabei unterstützen, Gottes Willen zu verwirklichen, um anschließend dieses Prinzip wiederum gegenüber anderen jüngeren Frauen auszuleben.

Was sind die Voraussetzungen, um eine solche Lehrerin des Guten zu sein? Wie wird man ein gutes Vorbild und wie leitet man Jüngere an? Das sind alles berechtigte Fragen, denen ich in diesem Kapitel nachgehen und die ich unter anderem anhand von meiner eigenen Geschichte beantworten möchte. In der Hoffnung und dem Wunsch, dass auch Deine Geschichte mit Titus 2 nicht beim Lesen dieser Stelle endet, sondern weitergeht, wie damals meine.

Meine Geschichte mit Titus 2

Obwohl ich nun diese Stelle in der Bibel kannte, konnte ich sie als junge Frau nicht sofort umsetzen. Wo sollte ich anfangen und vor allem: bei wem? Meine Neugier war jedoch definitiv geweckt und Bücher von christlichen Autorinnen zum Thema Ehefrau- und Muttersein fanden meine Aufmerksamkeit. Ich las unter anderem *Frau mit Profil* von Barbara Hughes, *Eine Mutter ...* und *Eine Frau nach dem Herzen Gottes* und *Du übertriffst sie alle* von Elisabeth George. Das sind alles sehr hilfreiche Bücher, die mir eine gute Ausrichtung gaben und mich einige Punkte in meinem Alltag als junge Mutter und Ehefrau überdenken und verändern ließen. Auch gaben sie mir eine erste Ahnung, wie eine solche Lehrerin des Guten ist.

Die Bücher weckten in mir einen großen Hunger nach mehr Anleitung von gottesfürchtigen Schwestern. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich viele Fragen, zu denen ich gern persönlichen Rat bekommen hätte. Verstärkt wurde dieses Bedürfnis dann noch, als mein Mann und ich mit unserer damals noch kleinen Familie nach Amerika zogen, damit er sein Theologiestudium am *Master's Seminary* in Los Angeles absolvieren konnte.

Mit dem Umzug in ein fremdes Land mit einer anderen Kultur, wenig finanziellen Mitteln, einer Sprache, die ich kaum beherrschte, einem trotzigem Kleinkind und einem Neugeborenen, katapultierte Gott mich in eine Krise. Weg von dem Komfort und dem Vertrauen, kamen Fragen und Nöte, die ich zu Hause gut im Griff hatte, an die Oberfläche und ich konnte sie nicht mehr weiter ignorieren. Alles, was mich vorher (anscheinend) als guten Christen ausgewiesen hatte und mit dem ich mich gerühmt hatte, funktionierte in der Fremde nicht mehr. Ich konnte mich nicht mehr als gute Hausfrau preisen, denn weder der Staubsauger noch die Waschmaschine funktionierten richtig und unsere Wohnung war dunkel, schmutzig und spärlich eingerichtet. Ich war kein »guter« Christ mehr, denn ich verstand nicht einmal die Predigt, konnte mich geschweige denn mit jemandem austauschen und zeigen, was ich geistlich »drauf-

hatte«. Ich war keine gute Mutter mehr, denn meine beiden Jungs brachten mich regelmäßig an meine Grenzen und mit der Erziehung kam ich nicht mehr hinterher. In meiner Überforderung reagierte ich oft wütend und gereizt.

Kurz gesagt: Ich erkannte mich selbst kaum mehr und noch nie wurde mir meine eigene Unfähigkeit und Sündhaftigkeit so deutlich vor Augen gestellt wie damals. Ich war enttäuscht von mir selbst, völlig verunsichert und vor allem plagten mich große Schuld- und Versagensgefühle. Ich konnte nicht mehr hervorbringen, was ich meinte, als ein Kind Gottes abliefern zu müssen, um Gott und anderen zu gefallen. Doch Gott nutzte diese Krise und schuf in meinem Herzen die richtigen Bedingungen, damit ich mich belehren und anleiten ließ.

Zur rechten Zeit ließ Gott mehrere ältere Frauen in mein Leben treten. Einige kamen von selbst auf mich zu, bei anderen war ich aktiv und habe von meinem Bedürfnis, angeleitet zu werden, erzählt. Diese Schwestern waren ganz unterschiedlich und beeinflussten und lehrten mich auf ganz verschiedene Art und Weise. Eine ältere Frau wurde mir von der Muttergruppe unserer damaligen Gemeinde zugeteilt. Unsere persönlichen Treffen waren nicht regelmäßig, doch mit ihr konnte ich das Gehörte vertiefen, weitere Fragen stellen und sie gab mir manch guten Rat zur Erziehung und Ehe und half mir, meinen Tag so zu strukturieren, dass ich trotz kleiner Kinder meine Bibel lesen konnte.

Eine andere ältere Frau kam mich jede Woche besuchen. Beim Zusammenlegen der Wäsche meiner Kinder hatten wir Zeit, um zu reden. Ich konnte ihr viele Fragen stellen, die sie mir sorgfältig, mit wenigen, aber ausgewählten Worten und anhand von Gottes Wort erklärte. Sie sah mich mit meinen Kindern im Alltag und in meinem Zuhause und konnte mir darum gut raten. Sie erzählte auch von sich selbst und ich konnte von ihren früheren Fehlern und ihrer eigenen Geschichte, wie sie durch ältere Frauen in ihrem Leben verändert wurde, lernen.

Mit einer weiteren älteren Frau führte ich lange Gespräche (teils auch am Telefon), bei denen ich ihr von meinen inneren Fra-

gen und Nöten erzählen konnte. Liebevoll und trotzdem klar und ohne Umschweife wies sie mich auf Denkfehler hin und korrigierte sie mit dem Wort Gottes. Ihr ausgeprägtes theologisches Wissen lehrte mich eine biblische Denkweise und half mir, das Evangelium und meine Identität in Christus umfänglich zu verstehen und in meinem Alltag anzuwenden. Mit der Zeit nahm mir dies meine Nöte und Schuldgefühle. Bis heute, auch wenn wir inzwischen wieder zurück in der Schweiz sind, habe ich regelmäßigen Kontakt zu ihr. Sie wurde mir zu dieser geistlichen Mutter, die ich mir so lange gewünscht habe.

Ich bin Gott sehr dankbar für all die Frauen, die er in mein Leben gestellt hat: die oben erwähnten Frauen sowie weitere Schwestern, von denen ich durch ihr Vorbild, ihre Unterweisung, ihren Rat und ihre Anleitung über kurz oder lang lernen durfte. Auch meine Mutter, von der ich seit meiner Kindheit sehr viel Gutes lernen durfte, gehört dazu. Denn wenn auch oft unbewusst, schaffte sie die Voraussetzungen, auf denen andere Frauen dann aufbauen konnten. Und ihr Vorbild in der Unterordnung erleichterte mir den Start in meine Ehe sehr.

All diese Frauen sind keine »Superwomen«, sondern ganz normale Menschen. Auch sie machen Fehler, kennen Unsicherheiten, stecken teils in schwierigen Umständen und stehen ebenfalls im Lernprozess. Sie haben ganz unterschiedliche Begabungen, Vorlieben und Schwächen und trotzdem haben sie alle die Eigenschaften einer Lehrerin des Guten, die Paulus beschreibt. Diese Eigenschaften wollen wir uns jetzt anschauen.

Sechs Eigenschaften einer Lehrerin des Guten

1. SIE NIMMT IHREN AUFTRAG ERNST

Es ist unmissverständlich, von wem Paulus erwartet, eine Lehrerin des Guten zu sein. Er spricht die älteren oder – anders ausgedrückt – die erfahrenen und lehrfähigen Schwestern an. Eine Frau, die ihr Leben nach Gottes Willen ausrichtet, möchte diesen Auftrag ernst nehmen und setzt ihn auch um. Sie benutzt keine Ausreden, wie zum Beispiel, dass sie keine Zeit hätte, nicht viele junge Frauen kennen würde oder nicht wüsste, was diese heutzutage für Ratschläge benötigen. Sie denkt auch nicht, dass ihr Rat und ihre Unterstützung unnötig seien, da sie selbst es auch allein schaffen musste, weil sie keine ältere Frau in ihrem Leben hatte. Nein, sie nimmt den Auftrag ernst, weil sie im Wort Gottes und darum von Gott persönlich dazu angewiesen wird. Der Zeitgeist und ihr Eigenwille stehen ihr dabei nicht im Weg.

Wie einleitend gesagt, haben leider viele ältere Frauen die Anweisung, jüngere anzuleiten, nicht auf ihrer »Landkarte«. Viele davon sind gottesfürchtige Glaubensgenossinnen, die wunderbare Vorbilder sein könnten. Doch sie sehen jüngere Personen in ihrem Umfeld und in ihrer Gemeinde schlichtweg nicht als ihre Aufgabe an. Andere ältere Frauen fühlen sich bei den Versen auch nicht angesprochen, weil sie denken, dass sie dem Standard, eine Lehrerin des Guten zu sein, nicht genügen. Leider bemerke ich auch, dass Ältere oftmals denken, dass sie für junge Frauen unbedeutend sind und ihnen gar nichts Wichtiges mitgeben könnten. Sie stufen dabei ihre eigene Rolle als erfahrene Mutter, Großmutter, Ehefrau und Hausfrau viel zu gering ein und übersehen den Wert, den sie für Jüngere haben!

Wenn auch Du denkst, dass Du nicht die nötigen Voraussetzungen hast, um jüngere Schwestern anzuleiten, oder Dir dieser Auftrag bisher gar nicht bewusst war, dann möchte ich Dich ermutigen, es trotzdem zu tun. Der erste Punkt, der Dich zu einer Lehrerin des Guten qualifiziert, ist, dass Du die Anweisung, jüngere Frauen anzuleiten, für Dich ernst nimmst, ungeachtet Deiner Bedenken.

Ich kenne keine ältere Frau, die gewissenhaft jüngere Frauen anleitet und lehrt, und von Anfang an dachte, sie könne es mit links. Alle mussten sich die Fähigkeiten dafür aneignen und sie lernten mehr und mehr, während sie diesen Auftrag ausführten. Darum sei mutig und nimm diesen Auftrag auch für Dich wahr. Du bist nie zu alt dafür.

Zum Schluss möchte ich noch anmerken, dass das Ernstnehmen des Auftrages nicht bedeutet, dass man ungefragt in das Leben jeder jungen Schwester eindringen darf. Eine Jüngerschaftsbeziehung muss von beiden gewollt sein.

2. SIE IST VERFÜGBAR

Den Auftrag ernst zu nehmen, schafft die Voraussetzung für die zweite Eigenschaft einer Lehrerin des Guten: die Verfügbarkeit. Eine Frau, die sich keine Zeit für die Beziehung zu jüngeren Frauen einräumt und diese Aufgabe in ihrem Alltag nicht zu einer Priorität macht, führt den Auftrag nicht aufrichtig aus. Bedauerlicherweise bewirkt der Zeitgeist, dass viele Frauen, sobald sie etwas ältere Kinder haben, ihre Zeit anderweitig verbuchen.

Verfügbar zu sein bedeutet nicht, dass man seine ganze Zeit in andere investiert und keine weiteren Aufgaben mehr wahrnehmen kann. Die beschriebene Frau in Titus 2 und die prägenden Schwestern in meinem Leben hatten alle noch andere Verpflichtungen. Sie hatten eigene Familien, einen Haushalt, weitere Dienste in der Gemeinde, Enkelkinder und so weiter, die ebenfalls ihre Zeit beanspruchten. Doch eine Ältere macht Jüngere zu einer ihrer Prioritä-

ten und lässt für sie immer etwas Platz in ihrem Alltag. Sei dies zum Beispiel durch eine persönliche Jüngerschaft, dem Leiten einer Frauengruppe oder die praktische Hilfe für junge Mütter in der Gemeinde.

Nicht jede Frau ist in diesen Auftrag gleich intensiv eingespannt. Die eine hat vielleicht eine Begabung für die Seelsorge, das Schreiben oder das Sprechen und investiert viel Zeit in diesen Bereich. Andere investieren sich eher durch praktische Hilfe oder Gebete in jüngere Frauen. Doch alle sollen diesem Auftrag eine bestimmte Zeit einräumen und im Leben von einer oder mehreren jungen Menschen präsent und aktiv sein.

3. SIE IST EIN GUTES VORBILD

Paulus nennt in unseren Versen eine weitere Eigenschaft, die eine ältere Frau haben muss, um eine Lehrerin des Guten sein zu können. Der Vers 3 mit der Anweisung, Lehrerin des Guten zu sein, und der Vers 4 mit der Anweisung, jüngere Frauen anzuleiten, werden nämlich mit einem *damit* verbunden:

TITUS 2,3-4:

*... die alten Frauen ebenso in ihrem Betragen,
wie es dem heiligen Stand geziemt, nicht verleumderisch,
nicht Sklavinnen von vielem Wein, Lehrerinnen des
Guten; damit sie die jungen Frauen unterweisen,
ihre Männer zu lieben, ihre Kinder zu lieben ...*

Das heißt, Vers 3 (eine Lehrerin des Guten zu sein) enthält die Voraussetzung, *damit* Vers 4 (junge Frauen anzuleiten) stattfinden kann. Und zwar besteht die Voraussetzung darin, *eine Haltung zu haben, die zu einem Kind Gottes passt*. Das bedeutet, dass eine ältere Frau ein Verhalten aufweisen soll, welches zeigt, dass sie ein Leben nach

Gottes Willen führt. Sie redet nicht schlecht über andere und lässt sich nicht von alkoholischen Getränken oder anderen Süchten bestimmen. Und sie soll natürlich ein Vorbild in all den aufgeführten Punkten sein: ihren Ehemann zu lieben und sich ihm unterzuordnen, ihre Kinder zu lieben und zu erziehen, ihren Haushalt gut zu versorgen und einen selbstbeherrschten und gütigen Charakter aufzuweisen.

Hohe Ansprüche, oder? Die Ansicht, nicht »geistlich« genug für eine Lehrerin des Guten zu sein, hält viele Ältere davon ab, sich in Jüngere zu investieren, sie anzuleiten und sich als Vorbilder zur Verfügung zu stellen.

Auch ich kenne solche Gedanken und habe schon vielfach daran gezweifelt, das Zeug zu einer Lehrerin des Guten zu haben. Doch keines der Vorbilder, die ich in meinem Leben hatte und immer noch habe, sind perfekt. Auch wenn sie von außen diesen Anschein erwecken könnten, kann ich mit Sicherheit sagen, dass keine davon fehlerfrei ist. Die Bibel sagt uns, dass alle Menschen Sünder sind. Viel mehr sind diese Schwestern mir große Vorbilder darin, wie sie mit der eigenen Sünde umgehen und an ihrer Heiligung arbeiten.

Was eine gottesfürchtige Frau und eine Lehrerin des Guten also ausmacht, ist nicht ihre (vermeintliche) Perfektion. Es ist ihre Einsicht, dass sie selbst Gnade und Veränderung nötig hat und ihr unaufhörliches Streben, sich von Gott mehr und mehr in ein gottesfürchtiges Vorbild verändern zu lassen. Vorgespielte Perfektion schreckt nur ab und verhindert, dass sich jemand von solch einer Person anleiten lassen möchte. Wer möchte schon seine Schwierigkeiten jemandem anvertrauen, der vorgibt, keine Fehler zu haben?

Offenheit mit eigenen Schwierigkeiten und das Zeugnis, wie man mit Sünde umgegangen ist und wie Gott einen davon befreien konnte, kann die Tür zu vielen Hilfe suchenden Herzen öffnen. Ich habe schon oft festgestellt, dass ich bei jüngeren Frauen den ersten Schritt machen und zuerst von meinen eigenen Schwierigkeiten erzählen musste. So wurde schon mancher Anfang zu einer tiefen und sehr persönlichen Unterhaltung ermöglicht, in denen der

Gesprächspartner sich daraufhin ebenfalls öffnete und es möglich wurde, biblische Prinzipien als Lösung weiterzugeben.

Auch wenn ein Vorbild seinem Gegenüber in einigem voraus ist, ist es nie überheblich. Vielmehr weiß eine ältere Frau, dass das Anleiten einer jungen Frau auch ihr hilft, weiter verändert zu werden. Die Schwestern in Amerika haben es mir wiederholt gesagt. Zu diesem Zeitpunkt habe ich ihnen kaum geglaubt, da ich mir nicht vorstellen konnte, was sie von mir lernen sollten. Doch seitdem ich selbst jüngere Frauen anleite, stelle ich fest, was für eine Bereicherung sie für mich sind. Eine ältere muss unter anderem der jüngeren Frau Rechenschaft über ihr eigenes Verhalten ablegen, damit sie auch tut, was sie lehrt. Das Anleiten spornt an, selbst am Ball zu bleiben, was ein weiterer wichtiger Grund ist, warum man eine Lehrerin für jüngere Frauen sein soll.

4. SIE IST LEHRFÄHIG

Wenn wir zurück zu unseren Versen in Titus 2 gehen, fällt uns eine weitere wichtige Eigenschaft auf, die eine Lehrerin des Guten aufweisen soll: Sie muss lehrfähig sein. Martin Luther hebt diese Eigenschaft in seiner Übersetzung am deutlichsten hervor. Er übersetzt den Begriff »Lehrerin des Guten« mit den Worten »fähig, Gutes zu lehren«.

TITUS 2,3 (LUT 2017):

*... desgleichen den alten Frauen, dass sie sich verhalten,
wie es Heiligen ziemt, nicht verleumderisch,
nicht dem Trunk ergeben, fähig, Gutes zu lehren ...*

Dabei bezieht sich die Fähigkeit, das Gute zu lehren nicht nur auf die didaktischen Kompetenzen einer Person (also die Art und Weise, wie der Inhalt vermittelt wird), sondern vor allem auch auf ihr Bibel-

wissen. Dieses Wissen bleibt nicht nur Theorie, sondern wird auch im persönlichen Alltag praktisch ausgelebt. Eine Lehrerin des Guten muss sich also im Wort Gottes auskennen, es in ihrem eigenen Leben umsetzen und sie muss fähig sein, es weiterzugeben. Im Hebräerbrief finden wir dazu einige deutliche Ermahnungen:

HEBRÄER 5,12-14:

Denn obwohl ihr der Zeit nach Lehrer sein müsset, habt ihr wieder nötig, dass man euch lehre, welches die Elemente des Anfangs der Aussprüche Gottes sind; und ihr seid solche geworden, die Milch nötig haben und nicht feste Speise. Denn jeder, der noch Milch genießt, ist unerfahren im Wort der Gerechtigkeit, denn er ist ein Unmündiger; die feste Speise aber ist für Erwachsene, die infolge der Gewöhnung geübte Sinne haben zur Unterscheidung des Guten sowohl als auch des Bösen.

Wir müssen achtgeben, dass wir selbst nicht noch »Babynahrung« benötigen, anstatt fähig zu sein, andere zu lehren. Doch diese Verse ermahnen nicht nur, sondern definieren auch, was eine lehrfähige Person ausmacht. Jemand, der lehrfähig ist, hat über die Zeit durch das Studieren des Wortes Gottes *geübte Sinne* bekommen und ist darum in der Lage, Gut und Böse zu unterscheiden. Das ist auch bei lehrfähigen Frauen so. Ihre Weisheit hilft ihnen, im Leben einer jüngeren Frau schnell zu sehen, welchen Rat sie nötig hat und wo sie Lernbedarf hat.

Ich bin mir bewusst, dass das hier Angesprochene viele entmutigen kann. Einige haben vielleicht ein Defizit und großen Lernbedarf, andere wiederum sind selbstkritisch und denken, für diese Aufgabe nie ausreichend Bibelwissen zu haben. Doch ich möchte unbedingt beiden Gruppen Mut machen, die Anweisung, eine Lehrerin des Guten zu sein, trotzdem umzusetzen. Erstens ist es nie zu spät, um anzufangen, *infolge der Gewöhnung* seine Sinne zu trainieren, und

zweitens wird die ältere Frau gerade durch die Fragen der jüngeren angeregt, Antworten zu suchen. Die junge Frau hilft also der älteren, *geübte Sinne* zu bekommen, weil diese motiviert wird, tiefer im Wort Gottes zu forschen. Fehlt einer älteren Schwester die Rolle als Mentorin, wird ihr ihre mangelnde geistliche Reife vielleicht gar nicht bewusst.

Für junge Christen sollen diese Verse aus Hebräer 5 übrigens eine Warnung und ein Ansporn sein, sich jetzt schon theologisch weiterzubilden, sodass sie zu gegebener Zeit reif sind, biblische Weisheit vorzuleben und zu vermitteln. Sehr hilfreich sind dafür fundierte Bücher zu Themen, die besonders Frauen betreffen. Zusammen mit einer jungen Glaubensgenossin ein Buch durchzuarbeiten, kann eine großartige Hilfestellung sein, gerade wenn man selbst noch unsicher ist.

5. SIE WEIST AUF DAS EVANGELIUM HIN

Bei den Frauen, die mich angeleitet haben (und die, die es immer noch tun) fiel mir auf, dass sie nie von meinem sündhaften Verhalten überrascht waren. Im Gegenteil, sie erwarteten es sogar. Sie glauben, was in der Bibel steht, nämlich dass alle Menschen Sünder sind. Trotzdem hatte ich nie Angst, von ihnen verurteilt zu werden, weil sie das Evangelium lebten und es auch anwendeten.

RÖMER 14,10:

Du aber, was richtest du deinen Bruder? Oder auch du, was verachtest du deinen Bruder? Denn wir werden alle vor den Richterstuhl Gottes gestellt werden.

Eine gottesfürchtige Frau muss und wird sündhaftes Verhalten von einer jüngeren unbedingt als sündhaft beurteilen und darf es auf keinen Fall schönreden oder einfach darüber hinwegsehen. Zu die-

sem Zweck stellt sie gezielte Fragen, um herauszufinden, in welchen Lebensbereichen die junge Frau sündigt. Nicht um sie zu verurteilen, sondern um ihr mit biblischen Prinzipien zu helfen, dieses sündhafte Verhalten abzulegen und gottgewolltes Verhalten anzuziehen. Eine Lehrerin des Guten weist die jüngere Frau immer wieder auf die Vergebung, Rechtfertigung und die neue Schöpfung hin, die sie durch Jesus ist.

2. KORINTHER 5,15-17:

Und er ist für alle gestorben, damit die, die leben, nicht mehr sich selbst leben, sondern dem, der für sie gestorben und auferweckt worden ist. Daher kennen wir von nun an niemand dem Fleisch nach; und wenn wir Christus dem Fleisch nach gekannt haben, kennen wir ihn doch jetzt nicht mehr so. Daher, wenn jemand in Christus ist, da ist eine neue Schöpfung; das Alte ist vergangen, siehe, Neues ist geworden.

Die Beziehung zwischen einer jungen und einer älteren Frau ist eine sehr sensible Beziehung. Die Jüngere kann sich schnell unverstanden, unnötig belehrt oder falsch beraten fühlen. Die Ältere muss sich darum unbedingt gut in die jüngere Frau hineinversetzen und die jeweiligen Themen einfühlsam ansprechen. Wenn eine ältere Frau mit dem Evangelium immer wieder Hoffnung und Trost zuspricht, wirkt sie automatisch einfühlsam und verständnisvoll, denn Gnade verurteilt nie. Fehlt der wiederholende Hinweis auf die Gnade und die Stellung in Christus, die wir durch die Errettung bekommen haben, wirkt mancher Rat hart, lieblos, verurteilend und baut Leistungsdruck auf.

Schlussendlich gibt das wiederholte Sprechen über das Evangelium, die Vergebung und die Gnade auch nötige Hinweise, ob das Gegenüber das Evangelium wirklich verstanden und im Glauben für sich angenommen hat. Das ist ein wichtiger Punkt, den es zu überprüfen gilt, da nur dann wirkliche Veränderung stattfinden kann.

6. SIE LEITET ZUR SELBSTSTÄNDIGKEIT AN

In den zwei Jahren, in denen mein Mann und ich in Amerika lebten, lernte ich sehr intensiv von den oben beschriebenen Frauen. Ich versuchte, so viel wie möglich von ihnen zu erfahren, denn ich wusste: Zurück in der Schweiz würde ich diese Schwestern nicht mehr so eng in meinem Leben haben. Ein Gedanke, der mir damals auch Angst machte, war, dass ich noch nicht bereit wäre, um »auf eigenen Beinen« zu stehen. Doch im Nachhinein fiel mir auf, dass die Art der Anleitung von diesen Frauen mich nicht von ihnen abhängig machte. Im Gegenteil, ihre Lehre und Anleitung verhalfen mir in die Selbstständigkeit und nach einer Weile auch dazu, ebenfalls jüngere Schwestern anleiten zu können.

Sei es nun in der Seelsorge oder in der Jüngerschaft, der andere soll nie in eine Abhängigkeit zur beratenden Person, sondern immer in die Selbstständigkeit geführt werden. Wie das geht, finden wir wieder in der bereits zitierten Stelle aus Hebräer 5:

HEBRÄER 5,12-14:

Denn obwohl ihr der Zeit nach Lehrer sein müsstet, habt ihr wieder nötig, dass man euch lehre, welches die Elemente des Anfangs der Aussprüche Gottes sind; und ihr seid solche geworden, die Milch nötig haben und nicht feste Speise. Denn jeder, der noch Milch genießt, ist unerfahren im Wort der Gerechtigkeit, denn er ist ein Unmündiger; die feste Speise aber ist für Erwachsene, die infolge der Gewöhnung geübte Sinne haben zur Unterscheidung des Guten sowohl als auch des Bösen.

Diese Verse zeigen uns, was ein junger Christ nötig hat, damit er zu einem erwachsenen Gläubigen heranwachsen kann: Er benötigt *die Elemente des Anfangs der Aussprüche Gottes*, oder wie es die NGÜ formuliert: »die grundlegenden Wahrheiten der Botschaft

Gottes«. Eine ältere Frau konzentriert sich also darauf, einer jüngeren diese Grundlagen beizubringen, indem sie ihren Rat nicht auf eigene Meinungen, Vorlieben und Traditionen stützt, sondern auf biblische Prinzipien. Ihr Ziel für die junge Schwester ist, dass diese ebenfalls einen geübten Sinn und somit ein Unterscheidungsvermögen bekommt. Und so schließt sich der Kreislauf, sodass immer eine ältere Frau eine jüngere anleitet, die nach einiger Zeit fähig ist, selbst auch eine jüngere Frau anzuleiten. Hat Gott sich das nicht wunderbar ausgedacht?

Mut zu Neuland

Hat dieses Buch Dir völliges Neuland eröffnet? Dann bete ich, dass Du den Mut hast, es zu betreten und das Prinzip aus Titus 2 auszuüben! Hat das Titus-2-Prinzip bereits auf Deiner »Glaubens-Karte« existiert, doch Du hast ihm bis jetzt zu wenig Beachtung geschenkt? Dann bete ich, dass Du durch dieses Buch ermutigt wurdest, darin weiterzugehen und dass Deine Schritte in diesem Gebiet fester werden.

Zu welcher Gruppe Du auch immer gehörst, Du wirst wahrscheinlich Unsicherheiten erfahren. Unsicherheiten, ob man das Richtige antwortet, und ob es biblisch fundiert ist. Unsicherheiten, ob man das Gegenüber und seine Situation richtig eingeschätzt hat oder ob man einfühlsam genug war. Unsicherheiten, wie man auf jüngere Frauen zugehen kann. Was es auch immer ist: Lass Dich nicht davon abhalten, das zu tun, zu dem Gottes Wort Dich anweist. Gott möchte genau Dich dazu gebrauchen und mit dem Heiligen Geist und seinem Wort hat er Dir alles gegeben, was Du für Deine Aufgabe benötigst.

VERSCHIEDENE WEGE, WIE DU KONTAKTE ZU JÜNGEREN FINDEN UND SIE ANLEITEN KANNST:

- Hilf bei der Kinderbetreuung in Deiner Gemeinde mit – so kannst Du zu den jungen Müttern Deiner Gemeinde Kontakt knüpfen und Beziehungen aufbauen.
- Hilf einer jungen Mutter in ihrem Alltag – biete ihr an, auch mal zu babysitten und lerne sie und ihren Alltag besser kennen.
- Triff Dich regelmäßig mit einer jungen Frau/Mutter und lies mit ihr gemeinsam ein Buch (z. B. eins speziell für Frauen, einen Glaubensgrundkurs und so weiter)
- Starte eine Mutter-Kind-Gruppe, in der sich junge Mütter miteinander austauschen und durch eine kurze, ermutigende Andacht in ihrem Alltag ermutigt werden können.
- Starte eine Frauengruppe, in der ihr zusammen ein Buch lest oder (andere) ältere Frauen zu einem Thema einladet.
- Organisiere ein Frauenfrühstück zu einem frauenspezifischen Thema.
- Besucht zusammen christliche Frauenevents.
- Organisiere in der Gemeinde Anlässe mit Kinderbetreuung, bei denen junge Mütter ihre Kinder abgeben und zu einem frauenspezifischen Thema unterwiesen werden können.
- Frage eine junge Frau/Mutter, wie Du für sie beten kannst. Frage immer mal wieder nach und nutze ihre Anliegen auch, um ihr das eine oder andere raten zu können.

Fragen ZUM VERTIEFEN:

1. Was ist Deine persönliche Geschichte mit Titus 2?
Was ist Dir beim Lesen dieses Buches bis jetzt neu klar geworden?

.....

.....

.....

.....

2. Eine Lehrerin des Guten muss »lehrfähig« sein, eine Eigenschaft, die Gott von jedem reifen Christen erwartet. Mit welchem biblischen Thema hast Du Dich schon einmal intensiv auseinandergesetzt? Welches wäre als Nächstes dran?

.....

.....

.....

.....

.....

3. Was könntest Du heute tun, um einmal eine »Lehrerin des Guten« sein zu können? An welchen Eigenschaften einer Lehrerin des Guten möchtest Du arbeiten?

.....

.....

.....

.....

.....

4. Was für konkrete Schritte möchtest Du unternehmen, um auf eine jüngere Frau zuzugehen und sie besser kennenzulernen?

.....

.....

.....

5. Was für einen Dienst für Frauen könntest Du in Deiner Gemeinde unterstützen oder vielleicht (in Absprache mit der Gemeindeleitung) in Deiner Gemeinde aufbauen (z. B. ein Treffen zum Lesen eines Frauenbuches)?

.....

.....

.....



Biblische Hilfe zu Schwierigkeiten im Alltag einer Mutter

Die Schwierigkeiten im Alltag einer Mutter können vielfältig sein. Schlafmangel, Unsicherheit, Sorgen und Überforderung sind nur einige davon. Als junge Mutter machte ich bei meinen Schwierigkeiten im Mama-Alltag lange einen folgeschweren Denkfehler. Ich dachte immer, ich sei die Einzige, die als Mutter mit solchen Problemen zu kämpfen hat. Und so sah ich mich als eine schlechte Mutter, denn bei allen anderen schien es besser zu laufen als bei mir. Später musste ich feststellen, dass wir Mütter mehr oder weniger alle mit den gleichen Schwierigkeiten zu kämpfen haben. Doch man sieht uns unsere Nöte nicht unbedingt an, denn wir müssen ja funktionieren. Auch sprechen wir nicht gerne darüber, denn wir wollen gerne den Eindruck einer guten Mutter wahren – erst recht, wenn wir denken, wir sind die Einzigen mit diesem Problem. Und so kommt es, dass viele Mütter mit ihren Schwierigkeiten allein sind.

In den letzten drei Kapiteln möchte ich darum aus meiner Sicht die drei häufigsten Schwierigkeiten ansprechen, denen wir als Mütter begegnen. Ich hoffe, dass Du durch diese Kapitel lernst, Deine Schwierigkeiten biblisch einzuordnen. Dass Du erkennst, dass Du nicht allein mit Deinen Problemen bist (im doppelten Sinn) und Du biblische Prinzipien an die Hand bekommst, die Dir auch in weiteren Schwierigkeiten Hilfe und Trost sein können.



Wenn das Mamasein *keine Freude* macht

Jedes Jahr im Mai ist Muttertag. Es ist ein Feiertag, der schon über 200 Jahre fester Bestandteil unserer Gesellschaft ist. Einmal im Jahr wird an diesem Tag der Fokus auf die Rolle der Mutter gelegt. Ihre Aufgabe wird als etwas Schönes und Liebevolltes zelebriert.

Ich bin froh, dass es diesen Tag gibt, denn er feiert Mutterschaft als etwas Positives und Erstrebenswertes. Das ist eine Sicht, die wir an den restlichen 364 Tagen nicht immer so wahrnehmen. Der Alltag kann hart und kräftezehrend sein. Viele Frauen vermissen deswegen die Freude daran und suchen vergeblich nach Erfüllung. Ich würde sogar behaupten, dass jede Mutter kürzere oder längere Zeiten kennt, in der ihr die Rolle als Mama keine Freude bereitet. Selbst dann, wenn der Kinderwunsch einst sehr stark war. Und vielleicht vermisst auch Du gerade oder schon länger immer wieder die Freude. Vielleicht sehnst Du Dich danach, dass das Muttersein schöner und einfacher wird und dass Du endlich Erfüllung darin findest. Vielleicht quält Dich auch die Frage, warum Du Dich nicht mehr an Deinen Kindern freuen kannst, obwohl Du es einmal kaum erwarten konntest, endlich Mama zu werden. Oder was falsch an Dir ist, dass

Elternschaft Dir nicht solche Freude bereitet, wie es anderen Freude zu machen scheint.

Die Welt rät uns bei fehlender Erfüllung in der Mutterrolle, einen Ausgleich zu schaffen, mehr Zeit für sich zu suchen, die Rollen von Mann und Frau »gerechter« zu verteilen oder die Vereinbarkeit von Beruf und Familie zu verbessern. Auch wenn ich nicht sagen möchte, dass hin und wieder eine Auszeit vom Alltag nicht wichtig ist, stärken und bejahen diese Ratschläge die Mutterrolle ganz und gar nicht. Im Gegenteil: Sie verändern sie, lösen die Mama von ihrer Familie und nehmen der Mutter somit das prägendste Merkmal: Ihre bedingungslose und beständige Fürsorge.

Im Gegensatz dazu finden wir in der Bibel zu diesen schwierigen Fragen Antworten, die das Problem an der Wurzel packen und uns neue Freude an unseren Kindern und unserer Aufgabe geben können. Antworten, die das ganze Jahr hindurch eine Mama in ihrer Rolle stärken und ermutigen, weit über den Muttertag hinaus.

Sünde erschwert die Mutterrolle

Es gäbe viele Dinge im Alltag, denen man die Schuld geben könnte, wenn das Mamasein wieder so mühsam ist und wenn die Freude dabei fehlt. Die offensichtlichsten Gründe sind Schlafmangel, lange, anstrengende Tage, und vor allem die häufige Anforderung, die eigenen Vorstellungen und Bedürfnisse hintanzustellen zu müssen. Doch all dies sind nur Auswirkungen eines viel tiefer liegenden Problems. Gottes Wort sagt, dass das Problem der Freudlosigkeit und Schwierigkeiten eine Folge des Sündenfalls ist. Sünde als Grundproblem erschwert alles einst von Gott so perfekt Erschaffene. Seit dem Sündenfall sind alle Bereiche unseres Lebens in Mitleiden-schaft gezogen, auch die Rolle der Mutter:

1. MOSE 3,16a:

*Zu der Frau sprach er: Ich werde die Mühsal
deiner Schwangerschaft sehr mehren,
mit Schmerzen sollst du Kinder gebären ...*

Der Fluch der Sünde bezog sich bei Eva explizit auf ihre Rolle als Mutter. Und so ist für die Frau allein schon die Schwangerschaft und das Kindergebären sehr mühsam. Was eigentlich das schönste Erlebnis und eine erfüllende Aufgabe für eine Frau hätte sein sollen, ist seit dem Sündenfall mit viel Mühe, Schmerz, dem Risiko einer Fehlgeburt und im schlimmsten Fall dem eigenen Tod verbunden.

Am Muttersein ist nichts falsch, im Gegenteil. Es wurde von Gott als etwas Wunderbares und Perfektes eingerichtet. Etwas, was für die Frau eine reine Freude hätte sein sollen. Doch durch den Sündenfall wurde dies zerstört. Den Hauptgrund zu kennen, warum die Mutterrolle so schwierig sein kann, hilft uns, das Problem richtig einzuordnen und es auch richtig zu behandeln.

Durch die Erlösung durch Jesus Christus finden wir nicht nur Vergebung, sondern auch die Befreiung vom Zwang, zu sündigen: »Denn die Sünde wird nicht über euch herrschen« (Röm 6,14). Und so ermöglicht uns Gnade, die einst von Gott gedachten Ordnungen und Rollen wieder so zu leben, wie sie vorgesehen waren, auch in einem Alltag, der wegen der Folgen der Sünde weiterhin von Schmerzen, Schwierigkeiten und Anstrengung geprägt sein kann.

*Das Mamasein macht
das Beste aus Dir*

Besonders in schwierigen Zeiten, in denen der Alltag mit unseren Kindern kaum etwas Positives zu enthalten scheint und unsere

Kräfte am Ende sind, kann es schwierig sein, etwas Gutes in unserer Aufgabe zu sehen. Vielleicht ertappst Du Dich in solchen zehrenden Phasen dabei, dass Du mit Gott haderst. Die Frage, wieso Gott uns durch Schwierigkeiten gehen lässt, die dem Muttersein alle Freude rauben, kam mir selbst auch schon einige Male. Doch lass uns nicht bei diesen Gedanken stehen bleiben, sondern lass mich Dir den biblischen Blickwinkel für die schwierigen Zeiten geben.

Es ist nämlich so, dass kaum etwas anderes so stark unseren Charakter positiv prägen und uns von unserem Egoismus befreien kann wie Mutterschaft. Auch wenn unser Fleisch sich darüber nicht freut, ist genau das Gottes Wille für uns. Schwierigkeiten gibt es häufig. Doch sie helfen uns beständig, Gott ähnlicher zu werden, weil sie uns täglich neu fordern, unsere eigenen Wünsche aufzugeben und für andere da zu sein. Mehr zu sein wie Jesus, der selbstlos für uns in den Tod ging. Darum kann man sagen, dass das Muttersein das Beste aus uns macht, denn kaum etwas treibt uns in der Heiligung so stark voran, wie die Aufgaben einer Mama.

PHILIPPER 2,5-8:

Denn diese Gesinnung sei in euch, die auch in Christus Jesus war, der, da er in Gestalt Gottes war, es nicht für einen Raub achtete, Gott gleich zu sein, sondern sich selbst zu nichts machte und Knechtsgestalt annahm, indem er in Gleichheit der Menschen geworden ist, und, in seiner Gestalt wie ein Mensch erfunden, sich selbst erniedrigte, indem er gehorsam wurde bis zum Tod, ja, zum Tod am Kreuz.

Römer 8,28 sagt, dass denen, die Gott lieben, alle Dinge zum Guten wirken. Wir können in Schwierigkeiten unsere Perspektive wechseln und uns darin freuen, weil wir wissen, dass alles zu unserem Besten dienen muss. Wenn Du also mitten in der nächsten unschönen Herausforderung stehst, dann erinnere Dich daran, dass Gott diese Situation nutzen möchte, um Dich ihm ähnlicher zu machen. Du

wirst sehen, wie diese Sicht Deine Gefühle von Frust und Freudlosigkeit in Dankbarkeit und Freude verwandeln wird.

JAKOBUS 1,2.4:

Haltet es für lauter Freude, meine Brüder, wenn ihr in mancherlei Prüfungen fallt, ... damit ihr vollkommen und vollendet seid und in nichts Mangel habt.

Und noch ein kleiner Tipp: Wenn Du Mühe hast, Deine eigenen Bedürfnisse zurückzustellen, dann erinnere Dich an das, was Jesus für Dich getan hat und wie er selbstlos an Dir gehandelt hat. Dieses Bewusstsein wird Dir helfen, Deinen Kindern und anderen gegenüber genauso selbstlos zu handeln (vgl. Joh 15,12; 1Joh 4,11.19).

Kinder sind ein Geschenk von Gott

An einem Geburtstag bekam ich von meinem Mann ein Bügeleisen geschenkt. Ich brauchte unbedingt ein neues, denn mein altes war kaputt gegangen. Ich hätte in diesem Bügeleisen nur den Zusammenhang zur Arbeit sehen können und hätte mich dann über dieses Geschenk kaum gefreut. Doch der Grund, warum ich mich darüber so sehr freute, war das Wissen, dass es von jemandem kam, der mich liebte und es gut mit mir meinte.

So ähnlich verhält es sich auch mit unseren Kindern. Kinder machen viel Arbeit. Für sie zu sorgen und sie zu erziehen ist über viele Jahre anstrengend. Und trotzdem sind sie nicht nur Arbeit, sondern auch ein Geschenk von Gott, der es gut mit uns meint. Er möchte, dass wir uns an seinem Geschenk erfreuen. Ein Grund, warum er uns Kinder schenkt, ist, damit wir Freude an ihnen haben.

PSALM 127,3-5:

Siehe, ein Erbteil des HERRN sind Söhne, eine Belohnung die Leibesfrucht; wie Pfeile in der Hand eines Helden, so sind die Söhne der Jugend: Glückselig der Mann, der seinen Köcher mit ihnen gefüllt hat! Sie werden nicht beschämt werden, wenn sie mit Feinden reden im Tor.

In einer Phase, in der ich in meinen Kids nur Arbeit, wenig Schlaf und mühsame Erziehungsarbeit sah, halfen mir genau diese oben genannten Bibelverse. Das Wissen, dass Kinder ein Geschenk sind und es darum Gottes Wille ist, dass ich mich über sie freue, ließ mich eine neue Sicht auf sie bekommen. Ich habe es mir damals zur Angewohnheit gemacht, durch den Tag ganz bewusst auf schöne Momente mit ihnen zu achten. Meinem Mann habe ich dann vor dem ins Bett gehen von diesen schönen Momenten erzählt. Wir haben uns auch regelmäßig ausgetauscht, was wir an jedem Kind großartig finden. Doch vor allem half mir die simple Entscheidung, mich an meinen Kindern zu freuen, weil es Gottes Wille ist, dass ich mich über sein Geschenk freue.

Wir als Mütter sollen bewusst darauf achten, dass wir mit unseren Kleinen schöne und erfreuliche Momente schaffen. Besondere Erlebnisse, Familienausflüge und Spieleabende helfen, unsere Kinder nicht nur als Arbeit zu sehen, sondern auch als Geschenk. Und natürlich hilft es enorm, für sie zu beten, Gott regelmäßig für dieses Geschenk zu danken und ihn darum zu bitten, dass wir an ihnen Freude haben.

Die Quelle wahrer Freude und Erfüllung

Vor dem Sündenfall trübte nichts die Beziehung zwischen Gott und dem Menschen. Adam und Eva fanden vollkommene Erfüllung in der Gemeinschaft mit Gott im Garten Eden. Doch seit dem Sündenfall versucht der Mensch, seine Sehnsucht nach Erfüllung nicht mehr bei Gott zu stillen, sondern in anderen Dingen. Dabei kann nur Gott uns wahre Erfüllung und Freude schenken.

PHILIPPER 4,4:

*Freut euch im Herrn allezeit!
Wiederum will ich sagen: Freut euch!*

Auch wenn wir Freude an unseren Kindern und unserer Rolle als Mutter haben sollen, werden uns weder unsere Kinder noch die Mutterrolle komplett erfüllen. Das war auch nie Gottes Ziel. Suchst Du also an einem anderen Ort als bei Gott nach Erfüllung, dann wirst Du ganz sicher enttäuscht werden. Viele Mütter sind enttäuscht, weil die Mutterrolle sie nicht so erfüllt, wie sie erwartet haben. Doch der Fehler liegt nicht in der Mutterrolle, sondern darin, dass wir vom Muttersein etwas erwartet haben, was nur Gott uns geben kann. Der Schlüssel zur Erfüllung im Muttersein liegt in Gott. Erst, wenn eine Mutter bei Gott Erfüllung sucht, kann sie auch in der Aufgabe als Mutter Erfüllung und Freude finden. Doch wie finden wir diese Erfüllung bei Gott? Wir finden sie, indem wir uns durch das Wort Gottes und im Gebet in seine Gegenwart begeben, Gemeinschaft mit ihm haben, seinen Willen leben und ihn von ganzem Herzen lieben.

PSALM 51,14 (SCH2000):

*Gib mir wieder die Freude an deinem Heil,
und stärke mich mit einem willigen Geist!*

PSALM 119,92:

*Wäre nicht dein Gesetz meine Wonne gewesen,
dann wäre ich umgekommen in meinem Elend.*

Wir werden als Mütter oft Schwierigkeiten erleben und manche Träne der Überforderung, Ermüdung und Trauer vergießen. Doch wir sind damit in Gottes Willen: Als Mütter zu leben und Gottes Anweisungen zu befolgen, ist die Quelle unserer Freude, nicht das Muttersein selbst. Später, wenn wir die Auswirkungen unserer Mühen in unseren Kindern sehen, können wir mit Freude ernten, was wir investiert haben. Außerdem werden wir einmal im Himmel ungetrübte Freude erfahren, wenn wir dort ungetrübte Gemeinschaft mit Gott genießen werden.

PSALM 126,5:

Die mit Tränen säen, werden mit Jubel ernten.

Fragen **ZUM VERTIEFEN:**

1. Kennst Du die Annahme, dass man die einzige Mutter ist, die Probleme hat? Warum stimmt das nicht? Und warum erlebt jede Mutter Schwierigkeiten in ihrer Rolle?

.....

.....

.....

.....

2. Wo liegen Deine Herausforderungen und was stiehlt Dir manchmal die Freude am Muttersein?

.....

.....

.....

.....

3. In welchen Momenten erfreust Du Dich ganz besonders an Deinen Kindern? Was hilft Dir, Dich an

ihnen zu erfreuen und diese Momente in Erinnerung zu behalten?

.....

.....

.....

.....

4. Wie nutzt Gott das Muttersein, um Dich zu heiligen und zu verändern?

.....

.....

.....

.....

5. Wo hast oder hattest Du falsche Erwartungen an Mutterschaft und welche Perspektive hilft uns, mit irdischen Enttäuschungen und Krisen umzugehen?

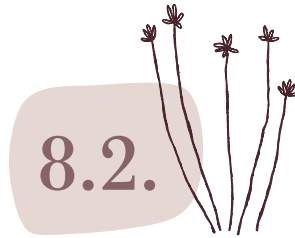
.....

.....

.....

.....

.....



Perfektionismus – **Biblische Hilfe für** **die Mutter, die *alles*** *schaffen möchte*

Jede von uns kennt sie, die perfekte Mutter. Sie ist in unserem Kopf präsent und schaut uns auf die Finger. Auch wenn jede von uns eine etwas andere Vorstellung von ihr hat, haben sie doch bei uns allen etwas gemeinsam: Sie sind uns weit überlegen!

Eigentlich wissen wir es ja: Eine Mutter, die immer perfekt aussieht, ein makellos sauberes und organisiertes Zuhause hat, der nie etwas zu viel wird, die keine Schwierigkeiten kennt, sich immer angemessen verhält und gut erzogene Kinder hat, existiert gar nicht!

Und trotzdem eifern viele Mamas dieser Wunschvorstellung nach und erwarten von sich selbst, genauso zu sein. Während die einen dabei ziemlich schnell wieder aufgeben, nehmen andere den Kampf auf und liefern sich ein Kopf-an-Kopf-Rennen mit dieser imaginären fehlerlosen Frau. Dabei kommen sie je nach Phase der Per-

fektion vielleicht sogar nah an das Bild ran, aber nur, um sich selbst dann früher oder später doch wieder scheitern zu sehen.

Auch ich erlebe immer wieder, wie Perfektionismus sich in meinem Alltag breitmachen möchte. Und ich weiß, dass es vielen anderen Müttern auch so geht. Es sind nicht wenige, die darüber sogar die Freude an ihrer Aufgabe verlieren, weil sie ihrem eigenen hohen Maßstab nie gerecht werden.

Der Wunsch nach Unübertroffenheit ist unter uns Müttern nichts Neues. Wir müssen uns dazu nur die Hausfrauen-Werbungen aus den 50er-Jahren anschauen. Perfektionismus ist bei uns so stark verbreitet, dass im Englischen sogar ein ganz offizieller Begriff dafür geschaffen wurde: Das »Perfect-Mom-Syndrom«. Dauernd gestresst zu sein, alles schaffen zu müssen, den Kindern alles bieten zu wollen, konstant zu vergleichen und die Angst, zu versagen sind nur einige Symptome dieses Syndroms. Besonders in Zeiten von sozialen Medien ist Perfektionismus gerade auch unter Frauen und Müttern stark verbreitet. Außerdem hat er in unserem westlichen Wohlstand leichtes Spiel: Der ständige Einfluss des Zeitgeistes vermittelt uns, dass uns alles möglich ist und wir mit genug Anstrengung alles erreichen können, was wir wollen. Doch wieso ist das so? Wieso leiden so viele Mütter unter Perfektionismus?

Die Frage der Motivation

Der Drang, eine perfekte Mutter sein zu wollen, kann ganz unterschiedliche Gründe haben und ist sicher auch abhängig von unserer Prägung, unserem Umfeld und unseren eigenen Ansichten. Doch allgemein gesehen gibt es einen einfachen Grund dafür: Wir wollen dieses Mama-Ding einfach richtig machen und auf keinen Fall vermasseln! Doch das steht im Kontrast zu unserer nicht immer leichten Aufgabe, die uns kaum die Chance lässt, auch nur annähernd fehlerlos zu leben. Bei manchen feuert das den Perfektionismus geradezu an und sie arbeiten umso härter.

Christliche Mamas, die Gott gehorsam sein möchten, sind vielleicht auf besondere Weise durch den Wunsch nach Vollkommenheit gefährdet. Schließlich sind wir durch die Bibel dazu aufgefordert, Frauen zu sein, die sich gut um ihr Zuhause kümmern, ihre Kinder gottgefällig erziehen und als Ehefrauen eine gute Gehilfin für die Ehemänner sind. Außerdem sollten wir als Christen Jesus selbst als unser Vorbild nehmen und ihm immer ähnlicher werden. Perfektion scheint dabei ja gerade mal gut genug zu sein!

Nie würde das jemand so laut aussprechen und trotzdem leben viele Christen unter dem Druck, tadellos sein zu müssen und verlangen von sich und auch von ihrem Umfeld zu viel. Zahlreiche Versuche, seinen Perfektionismus abzulegen, scheitern. Wo darf man denn Abstriche machen und weniger akribisch sein?

Die Motivation eines Christen, Gottes Anweisungen auszuführen, darf nicht sein, alles können und schaffen zu müssen. Wir wollen nicht gottwohlgefällig leben, damit wir von Gott akzeptiert sind. Sondern allein aus der Motivation, weil wir den Herrn lieben!

1. JOHANNES 5,3 (SCH2000):

*Denn das ist die Liebe zu Gott,
dass wir seine Gebote halten ...*

Gott möchte, dass wir ihn lieben, und zwar mit allem, was wir haben. Er möchte in den ganz alltäglichen Dingen (vgl. 1Kor 10,31) nicht nur unsere meisterhaften Taten, sondern vor allem auch unser richtig motiviertes Herz sehen. All unsere Taten, so gut sie auch sein mögen, sind für Gott nur akzeptabel, wenn sie aus dem Antrieb kommen, ihn damit zu ehren. Das Problem beim Perfektionismus ist aber, dass er nicht aus dem Willen, Gott zu ehren, entsteht. Vielmehr wollen wir vollkommen sein, um unseren eigenen Maßstab zu erfüllen und dadurch mit uns selbst zufrieden zu sein. Manche sind auch aus Angst angetrieben, da sie denken, sonst vor Gott nicht zu genügen. Oder unsere Übertreue dient dazu, anderen Menschen

zu gefallen. In jedem Fall ist es nicht Gott, der im Zentrum steht und deshalb bekommt auch nicht er die Ehre für unseren Erfolg.

Perfektionismus wird häufig verharmlost und sündhaftes Handeln damit entschuldigt. *Ich habe es halt gerne perfekt*, sagen wir uns selbst. Vor allem in Zeiten, in denen wir unseren eigenen Ansprüchen genügen, sind wir stolz auf unsere Leistung und leben ziemlich gut damit. Doch solche Menschen leiden auch häufig. Vor allem dann, wenn ihre Ansprüche an sich selbst oder andere (wie z. B. Kinder und Ehemann) nicht erreicht werden. Auch Erschöpfung vom täglichen Kampf, perfekt sein und alles schaffen zu müssen, kann einen hohen Leidensdruck verursachen.

Vielleicht ertappst auch Du Dich als eine Mutter, die es gern perfekt hat, alles schaffen möchte und keine Schwächen zeigen darf. Und vielleicht (oder ziemlich sicher) leidest auch Du unter den Auswirkungen und wünschst Dir Unterstützung. Darum wollen wir uns nun genauer anschauen, was die verschiedenen Triebkräfte für Perfektionismus sein können und warum diese nie Gottes Absichten entsprechen.

Perfektionismus ist selbstzentriert

Auch wenn man das vielleicht oft nicht wahrhaben möchte: Der Wunsch nach einem perfekten Leben wird häufig durch die eigenen Vorstellungen motiviert. Viel Energie, Geld und Zeit wird in das Streben nach einem idealen Leben, das einem selbst Glück und Zufriedenheit verspricht, investiert. Um das Ziel eines pinterest-würdigen Zuhauses, tadellosen Aussehens oder mustergültiger Kinder erreichen zu können, treffen wir Mütter häufig egoistische Entscheidungen. Unsere Ehemänner und Kinder und vielleicht sogar andere Mitmenschen müssen herhalten, damit wir unsere Träume umsetzen können. Bedürfnisse des Umfelds und Gottes Anweisungen werden dabei schnell außer Acht gelassen.

Stellen wir fest, dass unsere Motivatoren für den Perfektionismus häufig unsere eigenen Begierden sind, müssen wir uns die Frage stellen, was wir lieben. Selbstliebe führt immer zu egoistischen Entscheidungen. Gott zu lieben führt hingegen zu Entscheidungen und Taten, die seinem Willen entsprechen und ihn ehren. Darum die Frage: Was liebst Du? Ein perfektes Leben und damit Dich selbst, oder Gott und seine Anweisungen?

Gott zu lieben bedeutet nicht, dass Du für Dich und Deine Familie kein schönes Zuhause schaffen oder nicht darauf achten dürftest, ein gepflegtes Äußeres zu haben. Doch wenn Gottes Anweisungen an Dich Deinen eigenen perfektionistischen Vorstellungen weichen müssen, dann sind Dir diese Dinge zu wichtig geworden und haben einen höheren Stellenwert als Gott!

MATTHÄUS 6,24:

Niemand kann zwei Herren dienen; denn entweder wird er den einen hassen und den anderen lieben, oder er wird einem anhängen und den anderen verachten. Ihr könnt nicht Gott dienen und dem Mammon.

PHILIPPER 2,3 (SCH2000):

Tut nichts aus Selbstsucht oder nichtigem Ehrgeiz, sondern in Demut achte einer den anderen höher als sich selbst.

Allerdings ist Perfektionismus noch auf eine andere Art selbstzentriert. Er sagt nämlich: »Ich will, kann und muss das selbst schaffen!« Perfektionismus lässt uns vergessen, von wem wir abhängig sind und wer uns das Gelingen schenkt. Er lässt uns vergessen, dass wir gar nichts allein schaffen müssen und können.

Einer perfektionistischen Mutter ist häufig keine Hilfe gut genug. Weder ein Babysitter, ihr Ehemann noch ihre eigene Mutter kann ihr etwas abnehmen, denn niemand genügt ihrem Standard. Sie will keine Unterstützung, weil sie es allein schaffen möchte. Und sie sucht schon gar nicht Kraft und Stärke bei Gott. Obwohl schon längst erschöpft und ausgelaugt, versucht sie, tapfer weiterzumachen, weil nur sie es so hinbekommt, wie es ihrem Ideal entspricht. Sie denkt, sie dürfte keine Schwäche zeigen.

Doch Gott sagt uns etwas anderes. Gott möchte nicht, dass wir als Solo-Christen unterwegs sind und alles allein machen. Und vor allem möchte er uns selbst Hilfe und Kraftquelle sein (vgl. Mt 11,28). Unterstützung von anderen anzunehmen – sei es nun von Gott oder von Mitmenschen – bedeutet zuzugeben, dass man Hilfe braucht und nicht alles allein schaffen kann. Und es bedeutet auch, zuzulassen, dass zum Beispiel Dein Mann oder Deine Schwiegermutter Dinge etwas anders tun, als Du sie tun würdest und Du ein etwas weniger perfektes Ergebnis in Kauf nehmen musst!

Perfektionismus ist menschenzentriert

Ein großer Antrieb für den Wunsch nach Vollkommenheit ist bei vielen die Angst, dass andere schlecht über einen denken oder der starke Wunsch nach Anerkennung. Auch das ist eine Form von Selbstsucht. Daraus entstehen Gedanken wie:

- Was denken andere, wenn sie sehen, dass bei mir Wäsche herumsteht und meine Kinder gerade Weißbrot essen?
- Jetzt, wo meine Freundinnen gesehen haben, dass ich mit meinen Kindern auch bastle, kann ich mit ihnen mithalten.
- Was würde diese Mutter, die immer lieb mit ihren Kindern spricht, denken, wenn sie gehört hätte, wie ich meinen Kindern gegenüber gerade wieder laut wurde?

- Mein Kind konnte in der Sonntagsschule als Einziger Johannes 3,16 auswendig aufsagen. Jetzt wissen alle, dass wir doch gute Eltern sind!

All diese Gedanken kreisen mehr darum, was Menschen denken, als darum, was Gott wichtig ist. Die Bibel nennt das »Menschenfurcht«. Sie ist das Gegenteil von Gottesfurcht, die sich auf Gott und seinen Willen konzentriert. Lou Priolo beschreibt im Buch *Pleasing People* unter anderem folgende Merkmale eines Menschen, der unter Menschenfurcht leidet:

1. Er fürchtet das Missfallen anderer Mitmenschen mehr als das Missfallen Gottes.
2. Er sucht die Anerkennung von Menschen mehr als Gottes Anerkennung und Ehre.³⁸

Das beste Beispiel in der Bibel für Menschen, die nicht gottesfürchtig, sondern menschenfürchtig lebten, sind die Pharisäer. Von ihnen lesen wir:

JOHANNES 12,43:

... denn sie liebten die Ehre bei den Menschen mehr als die Ehre bei Gott.

MATTHÄUS 6,1a.5:

*Habt aber acht, dass ihr eure Gerechtigkeit nicht vor den Menschen übt, um euch vor ihnen sehen zu lassen
[...] Und wenn ihr betet, sollt ihr nicht sein wie die Heuchler;*

³⁸ Vgl. Lou Priolo: *Pleasing People, How Not to Be an »Approval Junkie«* (Phillipsburg, NJ: P&R Publishing Company, 2007), S. 26.

denn sie lieben es, in den Synagogen und an den Ecken der Straßen stehend zu beten, um sich den Menschen zu zeigen. Wahrlich, ich sage euch, sie haben ihren Lohn schon empfangen.

Menschen, die unter Menschenfurcht leiden, legen häufig viel Wert auf Dinge, die andere sehen können. Das Aussehen, das Benehmen der Kinder (und des Ehemanns) und der makellose Haushalt sind ihnen viel wichtiger als der Zustand ihrer eigenen Herzen. Sobald die Haustür geschlossen ist, ist es ihnen nicht mehr wichtig, sich richtig zu verhalten. So werden beispielsweise die eigenen Kinder für ihr schlechtes Verhalten nur in der Öffentlichkeit korrigiert, während das gleiche Verhalten, wenn es niemand sieht, nicht beachtet wird.

Lou Priolo beschreibt einen »People Pleaser« in seinem Buch mit diesen deutlichen Worten: »Sein Dienst an Gott und anderen Menschen ist kontaminiert mit unreinem Verlangen [...] was er tut, ist äußerlich getan, mit dem Motiv, die Aufmerksamkeit auf sich zu lenken. Seine ersten Gedanken sind nicht ›Wie wird Gott bei dem, was ich tue, geehrt werden?, sondern ›Wie werden mich andere wahrnehmen, wenn ich das so und so tue?«.«³⁹

Verstehst Du das Problem? Der Wunsch nach Vollkommenheit stellt nicht Gott an die erste Stelle, sondern ist mehr bemüht um die eigene Ehre als um Gottes Ehre. Die Meinung anderer wird zum Maßstab. Das beeinflusst das Verhalten, lässt falsche Prioritäten legen oder Dinge vernachlässigen, die Gott wichtig sind.

Perfektionismus, angetrieben durch Menschenfurcht, ist häufig auch die Geburtsstunde für das Vergleichen und Richten von anderen. Wie schnell wirkt eine andere Mutter aus der Distanz perfekt und wird für uns zum Inbegriff der vollkommenen Mutter! Wir fangen an, uns ständig mit ihr zu messen. Schneiden wir schlechter ab als unser Vergleichsobjekt, fühlen wir uns als Versagerinnen. Schnei-

39 Ebd., Übers. d. Verf.

den wir besser ab, sind wir stolz auf uns selbst und unsere Leistung. Die Bibel nennt das »Selbstgerechtigkeit«. Sehen wir dann andere versagen, richten wir häufig schnell. Damit sind wir den Pharisäern ähnlich:

LUKAS 18,11:

*Der Pharisäer trat hin und betete bei sich selbst so:
O Gott, ich danke dir, dass ich nicht bin
wie die Übrigen der Menschen ...*

Perfektionismus ist gegenwartsorientiert

Beim Perfektionismus geht es häufig um äußerliche Dinge wie das ideale Aussehen, Kinderzimmer, Outfit oder Zuhause. Der Wunsch nach Makellosigkeit in vergänglichen Dingen ist gegenwartsorientiert und führt dazu, dass uns Nebensächlichkeiten zu wichtig werden. Wir überziehen deswegen vielleicht sogar unser Konto, ziehen unsere Kinder in Materialismus groß oder vernachlässigen die Gemeinde. Wir bemühen uns so sehr um das perfekte Geburtstagsfest oder das toll eingerichtete Kinderzimmer und wollen, dass unsere Kinder eine glänzende Zukunft auf dieser Erde haben. Doch wir vergessen dabei viel zu oft, dass nichts davon ewigen Wert hat. Jesus warnt uns:

MATTHÄUS 6,19-20:

*Sammelt euch nicht Schätze auf der Erde, wo Motte und
Rost zerstören und wo Diebe einbrechen und stehlen;
sammelt euch aber Schätze im Himmel,*

*wo weder Motte noch Rost zerstören und wo
Diebe nicht einbrechen und nicht stehlen ...*

Wir sollen immer überlegen, was ewigen Wert hat und uns himmlischen Lohn bringt. Ewigen Wert hat das, was in Gottes Augen wichtig ist, seinem Willen entspricht und ihn ehrt. Damit stellt sich die Frage, was wir mehr lieben: Gott oder unser irdisches Leben? Suchen wir Perfektion in Gegenwärtigem, erhoffen wir uns davon Glück und Erfüllung. Erreichen wir diese Perfektion nicht, werden wir unzufrieden mit unseren Umständen, den Finanzen, unserem Aussehen, unserer Wohnsituation, unserem Ehemann oder unseren Kindern. Dann sind wir nicht weit entfernt von Neid und Gier. Außerdem vergessen wir den Geber aller guten Gaben und werfen Gott vor, nicht gut genug für uns zu sorgen.

Perfektionismus ist ergebnisorientiert

Nun kommen wir zum letzten Punkt, der für viele zum Perfektionismus führt. Er ist nämlich immer an Ergebnissen orientiert. Perfektion sagt: Nur wenn das Endprodukt stimmt, ist etwas gut genug! Ist etwas nur durchschnittlich, genügt es nicht. Viele sind Perfektionisten, weil sie von sich selbst solche Ergebnisse sehen wollen oder denken, nur dann zu genügen und Gott zu gefallen.

Das führt dazu, dass wir immer in der Angst leben, nicht zu genügen. Sobald etwas nicht makellos ist, ist es ungenügend und man selbst ist es auch. Häufig leiden gerade Gläubige unter diesem Problem. Wir kennen all die vielen Anweisungen in der Bibel, wie sich ein Christ zu verhalten hat. Also haben wir eine konkrete Vorstellung davon, wie ein guter Christ sein soll, um zu genügen. Nicht immer kommt dieser Druck nur von uns selbst, manchmal auch von unserem Umfeld. Und sehr häufig geben wir ihn an unsere Nächsten weiter.

Doch wenn wir so denken, vergessen wir etwas sehr Entscheidendes: Wir trennen bei diesem Denken Gottes Anweisungen an uns von Gottes Gnade und unserer Stellung in Christus! Sobald Gottes Gnade bei seinen Geboten abwesend ist, leben wir unter dem Gesetz und nicht mehr unter Gnade. Das Gesetz sagt: Nur wer Gottes Anweisungen vollkommen einhält, genügt. Doch als erretete Kinder Gottes dürfen wir der Botschaft des Evangeliums glauben, dass wir eben nicht mehr unter dem Gesetz leben, sondern aus Gnade!

RÖMER 3,20:

Darum, aus Gesetzeswerken wird kein Fleisch vor ihm gerechtfertigt werden; denn durch Gesetz kommt Erkenntnis der Sünde.

RÖMER 3,28 (SCH2000):

So kommen wir nun zu dem Schluss, dass der Mensch durch den Glauben gerechtfertigt wird, ohne Werke des Gesetzes.

Viele Christen führen heutzutage ein Leben unter dem Gesetz, weil sie nur Resultate fordern und dabei die Gnade Gottes für sich und andere vergessen.

Wenn Du Dich selbst in diesem ergebnisorientierten Denken wiedererkennst, dann leidest Du sicher häufig darunter, dass Du nicht alles schaffst. Du bist regelmäßig frustriert, wenn Du es schon wieder nicht geschafft hast, ein tadellos aufgeräumtes Zuhause zu haben, wenn ein Kind wieder die Fensterscheiben verschmiert hat oder in der Öffentlichkeit einen Trotzanfall bekam.

Manchmal bist Du vielleicht auch selbstgerecht und stolz auf Deine Leistung. Und beim nächsten Versagen plagen Dich wieder

Schuldgefühle, weil Du den Standard schon wieder nicht erfüllen konntest. Doch nun darf ich Dir etwas sagen. Etwas, was Du eigentlich schon weißt, aber es vermutlich nicht immer in Anspruch nimmst.

Du musst nicht perfekt sein!

Wenn wir von uns und unserem Umfeld vollkommene Früchte erwarten, dann tun wir etwas, was Gott nicht tut. Dass wir nicht fehlerfrei sein können, aber auch nicht müssen, ist die Hauptbotschaft des Evangeliums. Diese gute Botschaft dürfen wir uns tagtäglich bewusst machen. Auch wir Mütter!

Oft hören wir: »Du bist gut, so wie du bist!« oder »So, wie du bist, bist du perfekt.« Doch leider stimmen diese Aussagen nicht. Die Bibel macht sehr deutlich, dass alle Menschen Sünder sind und wir somit gar nicht untadelig sein können, solange wir auf dieser Erde sind:

RÖMER 3,23:

... denn alle haben gesündigt und erreichen nicht die Herrlichkeit Gottes ...

RÖMER 5,12:

... weil sie alle gesündigt haben ...

Auch wenn es nicht immer angenehm ist, ist es gut, dass wir unsere Sündhaftigkeit erkennen. Es nützt uns wenig, wenn wir uns einfach für gut erklären, so wie wir sind. Auch wenn wir dieser Aussage gerne Glauben schenken – im nächsten schwierigen Moment, wenn

wir es wieder vermässeln, beweist uns unser Verhalten sehr deutlich das Gegenteil.

Paulus kann uns darin ein Vorbild sein. Ihm war sehr deutlich bewusst, was für ein Sünder er war und er verleugnete das nicht:

EPHESER 3,8:

Mir, dem allergeringsten von allen Heiligen ...

1. TIMOTHEUS 1,15:

*Das Wort ist gewiss und aller Annahme wert,
dass Christus Jesus in die Welt gekommen ist,
Sünder zu erretten, von denen ich der erste bin.*

Doch hier kommt der Schlüssel: Paulus blieb nicht dabei stehen, sondern erfreute sich an dem Kontrast zwischen dem, was er in sich selbst ist (sündhaft), und was er durch die Errettung geworden war (gerecht).

Das Evangelium ist deutlich: Nicht, was wir tun, lässt uns vor Gott als Gerechte erscheinen, sondern das, was Jesus für uns getan hat. Darum ist der Satz falsch: »Du bist perfekt, so wie du bist.« Vielmehr sind wir makellos vor Gott, weil Jesus an unserer Stelle einen hohen Preis zahlte und uns dadurch in eine Stellung brachte, die uns trotz unserer Sünde tadellos vor Gott erscheinen lässt:

EPHESER 1,4:

*... wie er uns auserwählt hat in ihm
vor Grundlegung der Welt, dass wir heilig
und untadelig seien vor ihm in Liebe ...*

RÖMER 3,24:

... und werden umsonst gerechtfertigt durch seine Gnade, durch die Erlösung, die in Christus Jesus ist.

Solange wir auf dieser Erde leben, leben wir in dem Spannungsfeld, vor Gott Gerechte zu sein, aber im Fleisch trotzdem noch zu sündigen und nie Perfektion erreichen zu können. Wir leben auch in dem Spannungsfeld, dass wir zwar Sündlosigkeit anstreben sollen, allerdings im Wissen, dass wir sie auf dieser Erde niemals erreichen werden. Jerry Bridges schreibt zu diesem Thema: »... obwohl wir entschlossen nach geistlicher Reife streben sollen, indem wir sündige Eigenschaften abtöten und christusähnliche Eigenschaften anziehen, dürfen wir niemals davon ausgehen, dass wir uns Gottes Anerkennung und Annahme durch unseren Fortschritt verdienen können.«⁴⁰

Was uns vor Gott genügen lässt, sind nicht unsere Taten, sondern die Rechtfertigung durch Jesu Tat am Kreuz. Wenn Gott nun Dich, sein Kind, sieht, dann sieht er nicht Deine Fehler, sondern die Vollkommenheit Jesu in Dir. Ist das nicht sehr erleichternd zu hören? Die ungefaltete Wäsche, der klebrige Fußboden, das Kind, das schon wieder nicht gehorcht, der Streit mit dem Teenager, die verbrannten Pfannkuchen, der Staub unter dem Sofa oder eine schnippische Antwort, weil schon wieder alle Kinder auf einmal etwas wollen ... Das alles ist nicht entscheidend, ob wir vor Gott genügen oder nicht!

Aber auch kein perfektes Haus, keine Traumfigur, und auch nicht Deine auffallend wohlgezogenen Kinder, Deine äußerste Disziplin, die vielen Dienste oder Deine Backkünste, nichts, was Du kannst oder leistest, trägt irgendetwas dazu bei, dass Gott Dich liebt. Es beeinflusst auch nicht Deine Stellung vor Gott oder Deine Zukunft

40 Jerry Bridges: *Wer bin ich? Meine Identität in Christus* (Berlin: EBTC, 2022), S. 116.

mit ihm (vgl. Röm 8,38-39). Du darfst also aufhören, irgendetwas in Dir zu suchen, was Dich akzeptabel vor Gott macht!

Doch wenn Gott keine Perfektion von uns möchte, was möchte er dann von uns? Wenn unsere Taten nichts dazu beitragen, ob wir von Gott akzeptiert sind oder nicht, ist es dann nicht egal, was wir tun? Ist das nun die Erlaubnis dafür, dass ich meinen Haushalt sausen lassen darf, sich die Wäsche seit Wochen türmt, meine Kinder ungehorsam sind und ich genervt reagiere? Überhaupt nicht, sagt Paulus (vgl. Röm 6,15). Gott möchte, dass Du alles, was er sagt, auch lebst. Er möchte, dass Du Jesus ähnlicher wirst, Sünde ablegst und geistlich wachst. Er möchte, dass Du Deine Kinder erziehst, eine geduldige und liebevolle Mutter, eine gepflegte und zuverlässige Ehefrau, eine fleißige Hausfrau und eine fröhliche Zeugin für das Evangelium bist.

Aber Gott möchte all das nicht aus einer perfektionistischen Einstellung heraus. Was Gott möchte, ist Deine Hingabe an ihn und die Dienste, die er Dir aufgetragen hat. Er möchte Deinen Gehorsam – nicht aus Angst, nicht zu genügen, sondern aus Liebe. Er möchte, dass Du ihm Dein Bestes gibst. Doch er misst dabei nicht das Ergebnis, sondern er misst die Treue und er sieht Dein Herz, das ihm gefallen möchte, auch wenn es immer wieder scheitert!

Zum Schluss möchte ich Dir noch einen Vers mit auf den Weg geben. Er kann Dich trösten, wenn Du Dich auf der Erde immer wieder scheitern siehst, denn im Himmel, da werden wir perfekt sein!

PHILIPPER 1,6:

*... indem ich eben darin guter Zuversicht bin,
dass der, der ein gutes Werk in euch angefangen hat,
es vollenden wird bis auf den Tag Jesu Christi ...*

Fragen

ZUM VERTIEFEN:

1. Wie würdest Du eine ideale Mutter beschreiben und in welchen Bereichen versuchst Du selbst, vollkommen zu sein?

.....

.....

.....

.....

2. Jede Mutter hat andere Gründe, die sie zum Perfektionismus motivieren. Was ist es bei Dir? (Selbstsucht, Menschenfurcht, Gegenwartszentriertheit, Ergebnisorientiertheit?)

.....

.....

.....

.....

3. Wie wirkt sich Dein Perfektionismus auf Dein Verhalten gegenüber Deinen Kindern, Deinem Ehemann und

Deinem Umfeld aus? Welches Verhalten musst Du ablegen?

.....

.....

.....

.....

4. Welches Verhalten sollst Du nach Gottes Willen stattdessen »anziehen«? Versuche, Deine Antwort mit Bibelstellen zu belegen.

.....

.....

.....

.....

5. Welche Wahrheiten des Evangeliums kannst Du für Dich in Anspruch nehmen, wenn Du wieder den Eindruck hast, nicht zu genügen oder fehlerlos sein zu müssen?

.....

.....

.....

.....

8.3.



Mütter am Limit: Biblischer Rat und Hoffnung für die müde und erschöpfte Mutter

Lisas Baby ist seit der Geburt ein schlechter Schläfer. Der tägliche Kampf um genügend Ruhe für ihr Baby und ihr eigener Schlafmangel zerran schon seit Monaten an Lisa. An manchen Tagen verliert sie deswegen fast die Freude an ihrem Baby und irgendwie hat sie sich das Mamasein viel schöner vorgestellt. Auch zweifelt sie an sich, denn andere Mütter scheinen diese Probleme nicht zu haben.

Anita erwartet ihr drittes Kind. Sie ist viel allein mit den Kindern und kommt immer wieder an ihre Grenzen. In ihrer Erschöpfung reagiert sie häufig gereizt. Sie fühlt sich ihrer Situation ausgeliefert und ist frustriert von ihrer Müdigkeit und ihrem Verhalten den Kindern gegenüber. Dem Baby sieht sie mit gemischten Gefühlen

entgegen. Sie beneidet ihren Mann, der morgens einfach das Haus verlassen kann.

Sabrina hat schon größere Kinder. Sie bekommt zwar genügend Schlaf, trotzdem ist sie ausgelaugt. Sie scheint das Mädchen für alles zu sein und alle sehen ihre Arbeit als selbstverständlich. Jeder in der Familie geht seinen Dingen nach, nur sie muss immer für alle anderen bereitstehen. Wenn sie mal nicht da ist, bricht zu Hause das Chaos aus. Wie gerne würde sie mal aus diesem Hamsterrad ausbrechen!

Bei Anna läuft der Alltag mit ihren Kindern eigentlich ganz gut. Und auch in ihrer Gemeinde dient sie von Herzen gerne. Doch das Rad der Aufgaben dreht sich immer schneller und sie ist immer öfter überfordert und kraftlos. Dabei sieht sie doch so viele Möglichkeiten, was sie noch machen könnte. Sie fragt sich im Stillen, ob sie vielleicht auch einfach mal nur auf sich schauen darf oder ob das egoistisch sei.

Judith kommt nichts hinterher. Ihre zwei kleinen Kinder hängen den ganzen Tag an ihr und äußern ununterbrochen irgendwelche Bedürfnisse. Auch nachts hat sie keine Pause von ihnen, denn auch dann wollen ihre Kinder bei ihr schlafen. Judith ist völlig erschöpft von ihrem Alltag und trotzdem bleibt im Haus alles liegen. Sie fühlt sich mit diesem ständigen Chaos nicht wohl, doch ihre Kinder geben ihr kaum Möglichkeiten, das zu ändern.

Die Gründe, warum wir Mütter ausgelaugt sind, sind so verschieden wie diese fünf Beispiele. Jede Mutter ist einzigartig, unsere Kinder sind einmalig, die Phase, in der wir mit ihnen gerade stecken, ändert sich immer wieder und auch die Umstände sind verschieden. So können auch die Gründe, die uns müde machen, ganz unterschiedlich sein. Vielleicht findest Du Dich in der einen oder anderen Situation wieder und kannst Dich mit dieser Erschöpfung identifizieren.

Ist es gerade Schlafmangel wegen Deinem Baby oder Kleinkind, der Dich ans Limit bringt? Oder anstrengende Tage mit nicht enden wollenden Aufgaben, Verpflichtungen und herausfordernden Situationen? Es können auch eigene körperliche Beschwerden sein, die

Dir das Leben erschweren. Oder eine Kombination von allem. Und nicht zuletzt: Dich selbst fast ständig zurückstellen zu müssen, laugt manchmal aus. Kommen dann noch zusätzliche Herausforderungen dazu, wie ein (chronisch) krankes Kind oder eine Schwangerschaft, kann das Fass sehr schnell überlaufen.

Auch wenn man sich mit der Zeit etwas daran gewöhnen kann, ist kraftlos zu sein kein angenehmer Zustand. Sich permanent am eigenen Limit zu bewegen, hat auf Dauer negative Auswirkungen auf unsere Stimmung, unsere Gesundheit und unser Verhalten. Obwohl Übermüdung etwas ist, was viele Mütter (vor allem mit kleinen Kindern) kennen, ist es doch ein Thema, über das nicht gerne gesprochen wird. Zum einen wollen wir ja nicht jammern, zum anderen denken wir häufig, dass wir die Einzige mit diesem Problem seien. Auch ich habe Phasen von ständiger Erschöpfung kennengelernt und mich dann sehr allein gefühlt. Ich wusste nicht, wie ich der Müdigkeit entfliehen konnte und fühlte mich ihr hilflos ausgeliefert. Das kann so weit gehen, dass man sogar die Freude an den Kindern verliert und in seiner Rolle als Mutter unzufrieden wird.

Manch eine Mutter denkt, sie mache etwas falsch, weil sie so entkräftet ist, und fühlt sich als schlechte Mutter. Denn was ist es schon für eine Leistung, für einen Minimenschen zu sorgen, der »immer« schläft, Windeln zu wechseln, zu kochen, die Wäsche zu waschen, Krümel vom Boden zu wischen und ein Kind vom Musikunterricht abzuholen, verglichen damit, was andere in der Berufswelt leisten? Und was schafft man schon im Vergleich zu der Mutter, die mehr Kinder hat, aber trotzdem irgendwie immer noch Energie für hundert andere Dinge zu haben scheint?

Den meisten Müttern sieht man ihre Müdigkeit nicht wirklich an. Doch ich bin mir sicher, dass hinter manch tapfer lächelndem Gesicht eine ausgepowerte Mutter steckt. Gäbe es auf unserer Stirn Anzeigen wie auf unserem Smartphone, wären wir vielleicht überrascht, bei wie vielen Müttern die Anzeige »Akku leer« schon längst rot leuchtet!

Doch was jetzt? Was tut man in solchen Zeiten (oder Jahren) der Kraftlosigkeit, in der unser ganz normaler Alltag mit unseren Kin-

dern uns immer wieder an unser körperliches und emotionales Limit bringt? Was tun, wenn man nicht mehr kann? Wie kommt man wieder zu Kräften? Das sind wichtige Fragen! Im Glauben daran, dass die Bibel in all unsere Lebenslagen spricht, glauben wir, dass wir in Gottes Wort auch auf diese Fragen passende Antworten finden werden.

Der übliche Rat

Artikel, Bücher, Privatpersonen in unserem Umfeld oder auf sozialen Medien und in der Werbung geben seit einigen Jahren einstimmig einen ganz bestimmten Rat. Sie empfehlen uns Frauen, dass wir uns eigene Freiräume schaffen, unsere Bedürfnisse beachten und uns Zeit für uns selbst nehmen müssen. So ähnlich sind übrigens auch die Tipps, um einem Burnout vorzubeugen. Einige dieser Anregungen sind durchaus sinnvoll und sollten möglichst auch im Alltag eingebaut werden: genügend Schlaf, mindestens einen Tag in der Woche frei halten, nicht immer erreichbar sein, ausgewogene Ernährung, etwas Sport treiben.

Doch wenn man den üblichen Rat als Mutter von kleinen Kindern liest, kann man nur müde lächeln, denn diese Ratschläge umzusetzen, ist für viele unmöglich. Regelmäßige Auszeiten für sich selbst, arbeiten gehen, um Freiheit zu gewinnen, am besten täglich Sport machen oder ein Hobby pflegen: Uns wird vermittelt, dass wir diese Dinge brauchen, um ein ausgeglichener und zufriedener Mensch zu sein. Und weil wir Mamis eben wirklich häufig erschöpft sind und unser Alltag aufopfernd sein kann, springen wir besonders gut auf diesen Vorschlag an. Er scheint die Lösung zu sein und klingt im ersten Moment einleuchtend.

Grundsätzlich ist es nicht falsch, sich hier und da Auszeiten zu schaffen, und kann wirklich vor einer totalen Erschöpfung bewahren. Ich denke auch, dass wir Mütter Pausen, Zeit für uns und kleinere Abwechslungen benötigen! Doch wir hören diesen Rat inzwischen

zu viel und der Anspruch an »Me-time« steigt ins Unermessliche. Es wird als unser Recht dargestellt und als einzige Lösung für ein ausgeglichenes Mama-Dasein genannt. Da man aber kaum einfach so unterbrechen kann, besonders wenn man kleine Kinder hat, kollidiert dieser Rat mit unserer Aufgabe als Mutter ziemlich stark. Von mir selbst – aber auch von anderen Müttern – weiß ich, dass die Diskrepanz zwischen den allgemeinen Weisheiten und unserer Lebenswirklichkeit manchmal sogar das Gegenteil auslöst. Es verschlimmert unser Gefühl der Ermüdung, statt uns zu helfen. Wenn wir die ganze Zeit hören, dass wir Urlaub von unseren Kindern bräuchten, um uns zu erholen, und wir sehen, wie andere Mütter sich solche Auszeiten nehmen, aber wir selbst das nicht können, dann kommen wir in ein riesiges Spannungsfeld.

Darum wollen wir uns anschauen, ob es nicht noch andere Möglichkeiten gibt, die uns helfen können. Dazu wollen wir uns ein paar Fragen stellen:

- Auf welchen Ansichten basieren die gängigen Ratschläge? Halten sie, was sie versprechen und decken sie sich mit der Bibel?
- Gibt es noch andere Möglichkeiten, um in unserer Aufgabe als Mutter nicht ständig an unser Limit zu kommen? Was rät uns die Bibel?
- Was ist, wenn wir uns keine Freiräume schaffen können? Wenn unsere Situation ermüdend bleibt? Gibt es dann noch eine andere Hoffnung für uns?

Das Beste kommt noch!

»Hauptsache man ist glücklich!« Diesen Satz hören wir oft, nicht wahr? Ich denke, er spiegelt das Bestreben vieler Menschen, auch der Gläubigen, wider. Passt uns etwas nicht oder ist es unangenehm und anstrengend, wenden wir viel Energie auf, um es zu optimie-

ren. Haben wir einen Wunsch, erfüllen wir ihn uns in der Regel ziemlich bald. Wir erwarten ein möglichst angenehmes Leben. Aber die Bibel sagt uns klar, dass wir ein solches Leben hier auf der Erde nie erhalten werden!

Das soll nicht heißen, dass wir nie Dinge verbessern dürften oder immer alles aushalten müssten. Es geht vielmehr um eine ganz generelle Lebensausrichtung. Seit dem Sündenfall liegt der Fluch der Sünde auf dem Menschen. Jeder wird irgendwann gewisse Nöte, Probleme und Leiden erleben. Im Gegensatz zu dieser Welt, die nach einem Leben ohne Probleme strebt, soll unser Bestreben aber ein Leben zur Ehre unseres Gottes sein. Wenn Du also müde oder erschöpft bist nach einem anstrengenden Tag mit Deinen Kindern, mit viel Hausarbeit und einer schlechten Nacht, dann sei realistisch und mach Dir bewusst, dass Du hier auf dieser Erde immer wieder Zeiten der Müdigkeit, der Schwierigkeiten oder innerer Nöte haben wirst. Erinnerung Dich daran, dass Dein Leben nie perfekt sein wird – auch nicht dann, wenn Du nicht müde wärst.

OFFENBARUNG 21,4:

*Und er wird jede Träne von ihren Augen abwischen,
und der Tod wird nicht mehr sein noch
Trauer noch Geschrei noch Schmerz wird
mehr sein; denn das Erste ist vergangen.*

Krisen bewirken, dass wir uns fest an diese Hoffnung klammern, die wir als errettetes Kind Gottes haben. Nämlich, dass das Beste erst noch kommt! Perfektes Glück ohne Schwierigkeiten und Leiden, das darfst Du im Himmel erwarten! Freu Dich aber schon hier auf dieser Erde, denn es gibt auch eine gute Art, erschöpft zu sein. Nämlich dann, wenn wir kraftlos sind, weil wir das getan haben, was Gott von uns möchte. Das zu wissen, hat mir schon über manche müden Zeiten hinweggeholfen.

Die richtige To-Do-Liste!

Geschirrspüler, Waschmaschinen und andere Hilfsmittel haben unseren Alltag sehr vereinfacht, und doch sind erstaunlich viele Hausfrauen und Mütter permanent am Limit. Wie kann das sein? Der Grund ist, dass wir noch alle möglichen anderen Dinge neben unserer Hauptaufgabe erledigen wollen.

In der heutigen Zeit ist es nicht mehr üblich, dass eine Mutter hauptsächlich Mutter ist, sondern ihre Rolle ist nur eine Aufgabe von vielen. Uns stehen alle Möglichkeiten offen für so viele andere Aktivitäten. Und so wird die Liste der Dinge, die neben dem Mama-sein auch noch in unseren Alltag passen müssen, immer länger. Obwohl manches davon auch gut sein und zur Erholung beitragen kann, werden wir heutzutage immer gestresster. Manch eine Mutter füllt ihren Alltag mit Dingen, die zwar dazu gedacht sind, ihr Erholung, Freiräume und Auszeiten zu bieten, doch in Wirklichkeit wird sie dadurch immer erschöpfter und ihre Hauptaufgabe rückt immer mehr in den Hintergrund. Statt unseren Alltag mit immer mehr »Ausgleichendem« zu füllen, sollten wir uns daher fragen, ob weniger nicht mehr wäre und ob wir nicht weniger ausgelaugt wären, wenn wir wieder *nur* das machen würden, was Gott von uns möchte.

Wer schreibt Deine To-Do-Liste und bestimmt Deinen Tagesablauf? Ist es die Welt, Deine Vorstellung von einem guten Leben und dem Recht nach Auszeiten? Sind es Ablenkungen wie Dein Handy, soziale Medien oder Unternehmungen, von denen Du Dir Erleichterung, Abwechslung und Erholung von Deinem Alltag erhoffst? Oder sind es vielleicht auch gute Dinge wie Dienste in der Gemeinde, die aber eigentlich zu viel sind? Viele Mamis sind müde von Beschäftigungen, die Gott gar nicht für sie vorgesehen hat. Ich bin mir sicher, dass manch eine Mutter weniger gestresst wäre, wenn sie nur das machen würde, was Gott auf ihre To-Do-Liste geschrieben hat – auch wenn das in gewissen Phasen heißt, *nur* Mama zu sein. Wir müssen immer wieder unsere Prioritäten überprüfen und uns fragen, ob wir unsere Energie in das Richtige investieren oder ob

wir nicht zu viele zusätzlichen Tätigkeiten aufgenommen haben und Dinge zu kurz kommen, die Gott eigentlich wichtiger sind.

Pausen – aber wie?

Kinder sind ein unglaublich wertvolles Geschenk und wir sollen sie lieben und gut für sie sorgen. Doch was man in den letzten Jahren in immer mehr Familien beobachtet, ist, dass die Kinder zu den alles bestimmenden Personen innerhalb der Familie werden. So ist es oft üblich, dass der Tagesablauf, die Schlafform und -zeiten, der Menüplan und die ganze Freizeitgestaltung von den Kindern bestimmt wird. Kinder haben viele Bedürfnisse und es ist die Pflicht von uns Eltern, diese zu stillen. Doch trotzdem können wir unsere Kinder (und auch schon Babys) in gewisse Bahnen lenken und ihnen Ordnungen und Tagesabläufe vorgeben, sodass sie lernen, dass es bestimmte Zeiten für ihre Bedürfnisse gibt und wir als Mütter neben unseren Kindern auch noch andere Prioritäten haben. Auch wenn unsere Kinder den Großteil unserer Zeit in Anspruch nehmen – unsere Beziehung zu Gott und unserem Ehemann sollten sie nicht beeinträchtigen!

Viele Eltern laufen in eine totale Erschöpfung, weil sie ihren gesamten Tag und auch die Nacht von ihren Kindern dominieren lassen. Sie geben ihren Kindern kaum Strukturen wie zum Beispiel Ruhepausen oder feste Essenszeiten vor und gewöhnen ihnen kaum hilfreiche Dinge an wie zum Beispiel das selbstständige Einschlafen und Spielen. Sie versäumen es, gewisse Regeln konsequent durchzuziehen. Es erstaunt nicht, dass eine Mutter dann ans Limit kommt und frustriert ist.

Es ist eigentlich paradox, dass uns Müttern vorgemacht wird, dass wir eine innige Bindung zu unseren Kindern aufbauen müssten, indem wir sie über alles priorisieren, wir uns auf der anderen Seite aber regelmäßige Auszeiten von unseren Kindern schaffen sollen. Und so kommt es, dass ein Extrem das andere jagt. Von konstan-

ter Nähe, dem Familienbett, einem Kind-zentrierten Alltag hin zu Fremdbetreuung, regelmäßigen Pausen und kinderfreien Tagen.

Wie gesagt: Gewisse Auszeiten müssen sein und können auch dazu dienen, andere Anweisungen Gottes auszuführen, wie Gemeinschaft mit anderen Gläubigen zu haben, unsere Ehe zu pflegen, auf unser Äußeres und die Gesundheit zu achten oder Beziehungen zu Ungläubigen aufzubauen, um ihnen das Evangelium weiterzugeben. Auch ich freue mich, wenn ich mal mit einer Freundin zwei bis drei Stunden in ein Café gehen oder die Frauenstunde unserer Gemeinde besuchen kann. Oder wenn ich es von Zeit zu Zeit zum Friseur schaffe und mit meinem Mann zusammen auf ein Date gehen kann. Doch zu viele Unterbrechungen und Abwesenheiten von den Kindern und dem Zuhause haben meistens gewisse Folgen. Kaum kommen wir von unserer »Me-Time« zurück, erschlägt uns die Unordnung, die uns erwartet, oder unsere Kinder sind unausgeglichen. Und so sind wir kurz nach der Pause bereits wieder gestresst, die neu gewonnene Energie verpufft und wir sehnen uns schon wieder nach der nächsten Auszeit. Viele Mütter leben so von Stopp zu Stopp und empfinden die Zeit dazwischen mit ihren Kindern als immer anstrengender und unbefriedigender.

Die Erholung und den Ausgleich von unserem Mama-Alltag nur in Auszeiten für uns selbst zu suchen, hält daher nicht, was es verspricht. Es mag sich vielleicht im Moment gut anfühlen, doch dann bricht unsere Aufgabe als Mutter über uns zusammen und wir beginnen wieder von vorn. Ein befreundeter Pastor gab uns einmal den Rat, unseren Dienst für die Gemeinde zu unserem Hobby zu machen. Er sprach dabei das Problem unter Christen an, die unter »Freizeit« auch einen Urlaub von ihrem Christenleben verstehen, und so kaum bereit sind, zu dienen, weil sie dies als Arbeit und deshalb als zu anstrengend empfinden. Sein Rat war darum, den Dienst in der Gemeinde nicht als Arbeit, sondern als Freizeit zu sehen. Ich denke, wir Mütter müssen das ähnlich machen!

Vor allem mit kleinen Kindern ist unser Alltag als Mutter oft mühevoll, denn im Grunde genommen haben wir einen 24-Stunden-Job. Doch nicht alles an unserer Aufgabe ist anstrengend und unsere

Kinder bedeuten zwar viel Arbeit für uns, aber sie sind auch unsere Freizeit. Das Schwierige für uns ist, dass wir Mamis Arbeit und Freizeit kaum so klar trennen können wie jemand, der im Berufsleben steht. Und darum funktionieren gängige Ratschläge bei Erschöpfung für uns Mütter nicht immer. Wir müssen deshalb umdenken und erfinderisch sein. Wir müssen herausfinden, wie wir *mit* unseren Kindern zur Ruhe kommen können und was wir machen können, damit wir auch in unserem ganz normalen Alltag Erholungsmomente finden, ohne dass andauernd Auszeiten ohne Kinder benötigt werden.

Nicht jeder Mensch erholt sich gleich. Der eine kommt runter, wenn er unter Leuten ist, der andere braucht seine Ruhe allein. Der eine entspannt sich draußen in der Natur, der andere drinnen mit einem Buch auf dem Sofa. Es gilt nun für Dich, herauszufinden, was für ein »Erholungs-Typ« Du bist, und zu sehen, wie Du das in Deinen Alltag mit Deinen Kindern einbinden kannst. Ich persönlich benötige beides: Ruhe und Kontakte. Ich bin an einem Tag, an dem ich vor dem Aufwachen meiner Kinder in Ruhe mit einem Kaffee auf dem Sofa starten konnte, viel entspannter. Nachmittags finde ich neue Kraft in sozialen Kontakten, wenn ich mit meinen Kindern draußen bin und andere Mütter auf dem Spielplatz treffe oder ich mich mit einer Freundin, die ebenfalls Kinder hat, verabrede.

Durch eine weise Tagesplanung können wir Erschöpfung vorbeugen. Auch ein täglicher Spaziergang mit dem Baby im Kinderwagen, draußen in der Natur und weg von der Wäsche, die noch zusammengelegt werden muss, oder die Gewohnheit einer Mittagspause, in der man sich hinlegt oder etwas liest, kann Erholung sein. Sie bringen in unser ganz normales Leben Freizeit und ruhigere Momente, ohne dass wir aus ihm ausbrechen müssen.

Damit uns das aber gelingt, müssen wir unseren Kindern gewisse Ordnungen beibringen. Meine ruhige halbe Stunde am Morgen ist zum Beispiel nur möglich, weil meine Kinder wissen, dass sie morgens erst um eine ganz bestimmte Zeit aus ihrem Zimmer kommen dürfen. Meine Mittagspause funktioniert, weil wir eine feste Routine haben und jedem klar ist, dass wir nach dem Essen eine Pause

machen. Geregelte Bettzeiten sind viel wert, um abends noch ein paar Momente für sich oder als Ehepaar zu haben. Auch wenn Babys gelernt haben, allein einzuschlafen, spart das viel Zeit und Energie.

Wichtig ist, dass Du Dir strukturierte Pläne machst, in denen Du Hausarbeit erledigst und auch klare Zeiten haben kannst, in denen Du nichts im Haushalt tust. Ich erledige meine Hausarbeit morgens, dann habe ich noch am meisten Energie dafür. Anhand eines Putzplans habe ich mir das Pensum für jeden Tag gut eingeteilt. Nach dem Mittagessen und nachmittags mache ich keine Hausarbeit mehr, sondern habe »Freizeit« mit den Kindern und bin für sie da, wenn sie Hilfe bei Hausaufgaben, dem Pflegen von Freundschaften und so weiter benötigen.

Merk Dir: Auch wenn Dein Alltag sich immer *mit* Deinen Kindern bewegt, muss er sich nicht immer *um* Deine Kinder drehen. Trau Dich, gewisse Routinen, Strukturen und Regeln bei Deinen Kindern und Dir selbst durchzuziehen. Es wird euch nicht einschränken, sondern eher Freiheiten geben, weil Du mehr Energie hast. Aber nicht nur Dein Energielevel wird davon profitieren, sondern auch Dein Glaubensleben, Deine Ehe, Dein Haushalt, Deine Gemeinde und selbst Deine Kinder.

Lass Dir helfen!

Es gibt gewisse Situationen oder Phasen in unserem Mama-Dasein, in denen wir auf Beistand angewiesen sind. Nicht immer können wir schaffen, was wir tun müssten. Die gute Nachricht ist: Wir dürfen andere um Hilfe fragen! Das ist nicht immer leicht, denn es kratzt an unserem Stolz, zuzugeben, dass wir schwach sind. Außerdem wollen wir ja niemandem zur Last fallen.

Doch mich beruhigt es immer, zu wissen, dass es im Willen Gottes ist, dass wir einander unterstützen und deshalb auch Hilfe annehmen sollen, wenn es nötig ist. Es war von Gott nie gedacht, dass wir allein durch unser Leben gehen und unsere Aufgabe als

Mutter selbst stemmen sollen. Gott hat uns Familie, Ehemann, Freunde, Nachbarn und Glaubensgeschwister an die Seite gestellt, die uns helfen können und sollen.

GALATER 5,13:

... sondern durch die Liebe dient einander.

GALATER 6,2:

*Einer trage des anderen Lasten,
und so erfüllt das Gesetz des Christus.*

Es gibt einige Aufgaben in unserem Alltag als Mutter, in denen uns außenstehende Personen gut dienen können, ohne dass sie uns in unserer Aufgabe als Mutter komplett ersetzen. Sie können zum Beispiel beim Frühlingssputz helfen, Wäsche falten, den Garten gießen, einkaufen gehen oder etwas kochen. Oder kurz auf die Kinder aufpassen, damit wir ungestört etwas erledigen können. Grundsätzlich finde ich eine Unterstützung gut, wenn ich in dieser Zeit etwas erledigen kann, was auch zu meinen Aufgaben gehört. Zum Beispiel, wenn mein Mann nach den Kindern schaut, damit ich einkaufen gehen kann. Wir machen das manchmal, und dann ist das Einkaufen ohne Begleitung für mich eine besondere Auszeit, in der ich gleichzeitig etwas für meine Familie tue.

Dein Ehemann kann Dir zum Beispiel ab und zu kurze Möglichkeiten bieten, in denen Du Dich für dreißig Minuten in Dein Zimmer zurückziehen kannst. Er kann mit dem Baby einen Spaziergang machen, damit Du eine Pause hast, und Dich vielleicht auch im Wort Gottes stärken kannst. Besonders nützlich finde ich es, wenn mein Mann mir Hilfe besorgt, indem er jemanden dafür anfragt. Jemanden um Hilfe zu fragen, ist nicht immer einfach, und etwas, was ein Ehemann seiner Frau gut abnehmen kann. Dafür ist allerdings

nötig, dass Du Deinem Mann gegenüber äußerst, wie es Dir geht. Wir Frauen vergessen nämlich gelegentlich, dass unsere Männer unsere Gedanken nicht lesen können und dass man uns unsere Erschöpfung nicht immer ansieht.

Übrigens können auch die eigenen Kinder gut unterstützen. Obwohl der Haushalt unsere Aufgabe ist, heißt das nicht, dass wir unsere Kinder von A-Z bedienen sollen! Vielmehr sollten sie ab einem gewissen Alter feste Aufgaben zugeteilt bekommen. Manchmal, wenn ich mit meinen Kindern abends oder am Wochenende ohne meinen Mann bin, sage ich ihnen: »Kinder, Mama ist allein mit euch und braucht jetzt eure Hilfe! Ich wäre froh, wenn ihr den Tisch deckt oder diese Sachen wegräumt.«

Zu guter Letzt können auch Mütter einander sehr gut dienen. Eine Möglichkeit ist es, dann und wann auf die Kinder der anderen Mama aufzupassen, damit diese etwas erledigen kann, oder einen Kinder-Tausch zu machen. Die meisten helfen gerne und freuen sich, wenn sie gebraucht werden. Darum trau Dich, Unterstützung anzunehmen, wenn es nötig ist.

Medizinische Gründe

Nun kommen wir zu einem Punkt, den man oft vergisst. Gerade während oder nach einer Schwangerschaft und in der Stillzeit kann es sein, dass unser Körper Mangelerscheinungen aufweist. Zu wenige rote Blutkörperchen oder ein zu niedriger Eisenwert ist in Zusammenhang mit einer Schwangerschaft nicht selten und kann zu enormer Kraftlosigkeit führen. Bei einer Schwangerschaft hatte ich zum Beispiel eine von der Schwangerschaft ausgelöste Schilddrüsenunterfunktion und war deswegen extrem matt. Wir dürfen weise sein und bei starker Erschöpfung auch auf diese Dinge achten. Eine Blutentnahme bei Deinem Haus- oder Frauenarzt kann Klärung bringen, ob es für Deine Müdigkeit einen medizinischen Grund gibt. Wenn das der Fall ist, kann Dir wahrscheinlich schnell geholfen

werden. Auch genug Schlaf ist für unseren Körper äußerst wichtig. Natürlich gibt es Phasen, in denen wir keine Wahl haben und kaum zur Ruhe kommen. Aber es gibt auch Zeiten, da hätten wir zwar die Wahl, schlafen aber trotzdem nicht ausreichend, weil wir zu spät ins Bett gehen. Wir müssen darum gute Entscheidungen treffen. Ich weiß, dass es nicht jedem leicht fällt, rechtzeitig schlafen zu gehen – vor allem denachteulen unter uns, die abends ihre produktivsten und kreativsten Phasen haben. Oft genießt man die Ruhe der Nachtstunden, während die Kinder schon lange schlafen. Doch wir sollten uns angewöhnen, diszipliniert ungefähr immer zur selben Zeit ins Bett zu gehen, damit wir auf genügend Stunden Schlaf kommen und Energie für unsere Hauptaufgabe haben: das Muttersein.

Auch empfehlenswert ist, Sport in Deinen Mama-Alltag einzubauen, denn körperliche Aktivität ist wichtig für die Gesundheit von Körper und Geist. Mit größeren Kindern ist es etwas einfacher, aber auch mit kleinen Kindern gibt es gute Möglichkeiten. Ein ausgiebiger Spaziergang mit dem Kinderwagen (die größeren Kinder waren dann mit dem Laufrad dabei, so musste ich zügig laufen, damit ich ihnen hinterherkam) oder ein Workout im Wohnzimmer, während Deine Kinder Mittagsschlaf halten oder um Deine Beine krabbeln, ist eine andere gute Möglichkeit. Wichtig ist auch zu sagen, dass wir Mütter vor einem Burnout nicht gefeit sind. Hast Du Anzeichen wie Schlafprobleme, zunehmende Erschöpfung, häufige Infekte und körperliche Beschwerden wie Kopfschmerzen und Verdauungsprobleme, unerklärliche emotionale Schwankungen oder Gereiztheit, dann solltest Du Deinen Hausarzt aufsuchen und professionelle Hilfe holen.

Und wenn nichts hilft?

Nun gibt es aber auch Phasen, in denen alles nichts hilft, und in denen unser Alltag oder unsere Umstände nicht zu ändern sind

und unsere Erschöpfung bleibt. Bestimmt kann jede Mutter von solchen Zeiten erzählen. Was dann? Was, wenn das Baby immer noch nicht durchschläft, egal was wir machen? Wenn das Kleinkind schon wieder einen Zahn bekommt und kaum einschlafen möchte? Was, wenn unsere Kinder uns schon wieder während unserer Mittagspause stören? Oder wenn das Kindergartenkind Alpträume hat, unser Teenager uns schlaflose Nächte bereitet oder das Hamsterrad mit Haushalt und anderen Verpflichtungen nicht stillsteht? Was, wenn die ermüdende Situation mit einem pflegebedürftigen Kind sich nicht ändert, wenn Du als Alleinerziehende auf Dich gestellt bist, wenn das Schulkind weiterhin Lernschwierigkeiten hat und Dein Ehemann immer noch lange arbeiten muss oder zu Hause keinen Finger rührt? Was, wenn die gewünschte Hilfe nicht eintrifft oder gar nicht so hilfreich ist wie gedacht? Was, wenn unser Alltag und unsere Lebenssituation fordernd und überfordernd bleibt? Was, wenn unsere Situation, die uns kraftlos macht, hoffnungslos zu sein scheint?

Man würde mich vermutlich nie dazu bringen, mit einem Fallschirm auf dem Rücken aus einem Flugzeug zu springen. Ich hätte Angst, dass der Rucksack nicht aufgeht und ich ziemlich unsanft auf dem Boden lande! Die oben beschriebene Müdigkeit ist so eine Situation. Der Fallschirm geht nicht auf! Nichts ist da, um uns im freien Fall der Entkräftung aufzufangen. Doch während der Mensch ohne Gott immer nur selbst Lösungen suchen kann, besitzen wir, die wir an Gott glauben, einen Notfallschirm. In jeder Lage, so hoffnungslos sie auch zu sein scheint, dürfen wir wissen, dass Gott uns auffängt!

5. MOSE 31,8:

*Und der HERR, er ist es, der vor dir herzieht;
er selbst wird mit dir sein; er wird dich nicht
versäumen und dich nicht verlassen;
fürchte dich nicht und erschrick nicht!*

Liebe Mutter, vielleicht bist Du gerade sehr erschöpft und weißt nicht, wie Du Deiner Müdigkeit entfliehen kannst. Doch ich darf Dir eins sagen: Es gibt auch für Deine Situation Hoffnung! Ich weiß das, weil es uns die Bibel sagt und weil ich es auch schon erlebt habe.

Ich kenne solche Zeiten sehr gut. Ich kann mich besonders an eine Begebenheit erinnern: Mein Mann war damals viel unterwegs und ich mit unseren Kindern häufig allein. Meine zwei Jungs forderten mich bis aufs Äußerste und mein Säugling saugte mit dem Stillen und den unterbrochenen Nächten die letzte Energie aus meinem Körper. So saß ich eines Tages nach dem Mittagessen völlig ermatet auf dem Sofa und stillte mein Baby. Ich konnte nicht mehr, ich wusste nicht mehr, wie ich die zweite Hälfte des Tages überstehen sollte, geschweige denn die nächsten Tage oder Wochen. Ich fühlte mich hoffnungslos, unfähig, dachte, dass ich eine schlechte Mutter sei und etwas falsch mache, weil ich anscheinend so viel erschöpfter war als andere. Ich hatte keine Kraft mehr, weiterzumachen. Ich verstand auch Gott nicht, der mich nun schon seit Wochen in diesem Zustand ließ und trotz Gebeten nichts an der Lage änderte. Eine Besserung war auch nicht in Sicht. Doch dann, dort auf dem Sofa, erinnerte Gott mich an diese Bibelstelle:

JESAJA 40,30-31 (SCH2000):

*Knaben werden müde und matt, und junge Männer
straucheln und fallen; aber die auf den HERRN
harren, kriegen neue Kraft, dass sie auffahren mit
Flügeln wie Adler, dass sie laufen und nicht matt
werden, dass sie wandeln und nicht müde werden.*

Sofort merkte ich, wie mir die Worte Gottes neuen Mut gaben und mich trösteten. Ich war immer noch müde, litt immer noch unter den Nebenwirkungen des Schlafmangels, doch ich fühlte mich gestärkt und befähigt, weiterzumachen. Ich fühlte mich verstanden und realisierte, dass Erschöpfung in unser Leben kommen kann, auch ohne

dass man etwas »falsch« macht. Gefestigt in den Umständen, in die Gott mich gestellt hatte, und in den Aufgaben, die Gott mir gegeben hatte, konnte ich weitermachen und wieder freudiger und geduldiger auf meine Kinder zugehen. Ich erfuhr in diesem Moment etwas, was ich eigentlich wusste, doch irgendwie nicht glaubte: nämlich, dass Gott mich auch physisch stärken kann.

MATTHÄUS 11,28:

Kommt her zu mir, alle ihr Mühseligen und Beladenen, und ich werde euch Ruhe geben.

Diese Stelle ist Gottes Rat zur Müdigkeit und Erschöpfung. Er sagt uns, dass wir zu ihm kommen sollen! Bei uns Menschen stehen Körper und Geist in einem komplexen Zusammenhang. Jeder weiß, dass körperliche Leiden auch psychische Auswirkungen haben können, dass aber auch umgekehrt geistliche Erfrischung unseren Körper aufrichten kann. Jesus selbst ist ein gutes Beispiel dafür. Wir lesen immer wieder, dass er auf dieser Erde müde von seinem Dienst war (siehe Joh 4,6; Mt 8,24). Jesus ist übrigens ein weiterer Beweis dafür, dass wir kraftlos sein können, ohne etwas Falsches getan zu haben. Im Gegenteil: Das Richtige zu tun, wird uns immer wieder ermatten. Das zeigt das Beispiel von Jesus, der perfekt, sündlos und trotzdem müde war, sehr deutlich.

Wir lesen, dass Jesus immer wieder bewusst Zeiten suchte, in denen er allein war, um sich von seinem Dienst zu erholen. Er wusste, dass er diese Erholung nur bei seinem Vater finden konnte. Ganz eindrücklich wird uns das vor Augen geführt, als er an einem Tag ganz viele Menschen heilte (siehe Mk 1,32-34). Abends war er noch lange nicht fertig; es hätte noch viel mehr Menschen gegeben, die seine Hilfe gebraucht hätten. Trotzdem schlief Jesus, und am nächsten Morgen zog er sich ganz allein an einen einsamen Ort zurück:

MARKUS 1,35:

*Und frühmorgens, als es noch sehr dunkel war,
stand er auf und ging hinaus; und er ging
hin an einen öden Ort und betete dort.*

Jesus suchte seine Stärkung bei Gott, im Gebet und in der Abgeschiedenheit. Manchmal mit seinen Jüngern, ab und zu auch ganz allein. Das dürfen auch wir Mütter uns zum Vorbild nehmen. Wir brauchen Auszeiten mit Gott. Nur dort werden wir wirklich gekräftigt für unsere Aufgabe.

Unsere Stärkung durch das Wort Gottes kann vielleicht nicht immer in der totalen Einsamkeit stattfinden. Manchmal müssen wir mit unseren Kindern zu Gott kommen, so wie Jesus es auch tat, der häufig seine Jünger mit dabei hatte. Oder wir verbinden es mit unseren Aufgaben wie zum Beispiel während des Stillens, dem Spaziergang, in der Stillen Zeit mit einem Kind neben uns oder während des Kochens mit Liedern, die uns ermutigen und uns neue Kraft geben. Manchmal ist unsere Abgeschiedenheit auch nur gedanklich. Wir werden gekräftigt, wenn wir in müden Momenten – vielleicht mitten in der Nacht – daran denken, dass Gott bei uns ist, dass er uns nicht über unser Vermögen prüft (vgl. 1Kor 10,13) und besonders in den Schwachen stark sein kann (vgl. 2Kor 12,9-10).

PSALM 63,7-9:

*... wenn ich deiner gedenke auf meinem Lager,
über dich sinne in den Nachtwachen.
Denn du bist mir zur Hilfe gewesen,
und ich werde jubeln im Schatten deiner Flügel.
Meine Seele hängt an dir,
es hält mich aufrecht deine Rechte.*

Wenn Du also Momente in Deinem Alltag hast, in denen Du kurz Zeit hast, dann verbring sie nicht in sozialen Medien oder mit sonst etwas Unbedeutendem! Fülle sie mit dem Wort Gottes, mit einer guten Andacht, einem christlichen Buch oder mit Gebet.

Gott ist souverän auch in dieser müden Zeit

Die größte Hilfe gegen Erschöpfung finden wir in Gott selbst und in seinem Charakter. Gott ist souverän. Er ist ein Gott, der keine Fehler macht, alles weiß und alles zu unserem Besten dienen lässt (vgl. Röm 8,28). Dieser souveräne Gott ist es, der für Dich sorgt und Dir die nötige Kraft für jeden Tag gibt. Er lädt Dir nie zu viel auf, sondern weiß genau, was Du tragen kannst. Er sieht Dich genau jetzt und weiß, wie es Dir geht.

Mitten in einer ermattenden Situation vergessen wir häufig, dass das Muttersein verschiedene Phasen hat. Auch wenn Du es Dir kaum vorstellen kannst: Es werden andere Zeiten kommen, in denen Du nicht so müde sein wirst! Gott weiß genau, wie Deine Situation gerade ist und dass Du im Moment vielleicht nicht alles schaffst, was Du gerne möchtest. Er wird Dir auch wieder andere Phasen schenken. Und die beste kommt im Himmel.

Gott sagt uns, dass wir uns nicht um den nächsten Tag sorgen, sondern jeden Tag für sich nehmen sollen. Wenn Du also nicht weißt, wie Du diese Woche zu Ende bringen sollst, dann denk daran: Gott gibt Dir jeden Tag genau so viel Kraft, wie Du für heute brauchst. Und morgen gibt er Dir die Energie für morgen.

MATTHÄUS 6,34:

*So seid nun nicht besorgt für den morgigen Tag,
denn der morgige Tag wird für sich selbst sorgen.
Jeder Tag hat an seinem Übel genug.*

Oder wie die HFA es formuliert: »Es ist doch genug, wenn jeder Tag seine eigenen Schwierigkeiten mit sich bringt.«

Somit darfst Du eine Hoffnung haben – trotz Deiner Erschöpfung, die so ausweglos scheint. Weil Du einen souveränen Gott hast, der in allem für Dich sorgt.

Fragen

ZUM VERTIEFEN:

1. Spiegelt Dein Alltag die Prioritäten wider, die Gott für Dein Leben hat? Oder bist Du unnötig müde, weil Du Dinge tust, die Gott gar nicht von Dir möchte?

.....

.....

.....

.....

.....

2. Inwieweit kann Dir der Herr Jesus beim Thema »Erschöpfung« ein Vorbild sein?

.....

.....

.....

.....

.....

3. Wie könntest Du Deinen Alltag und Deine Kinder besser strukturieren, damit Du zu kleineren Pausen kommst und Deine Kinder nicht Deinen ganzen Tag bestimmen?

.....

.....

.....

.....

4. Welche Beschäftigungen könntest Du mit Deinen Kindern machen, die für Dich nicht nur Arbeit bedeuten, sondern Freizeit für euch alle sind?

.....

.....

.....

5. In welchen Situationen können Dich die Bibelstellen in Psalm 63,7-9 und Matthäus 6,34 ermutigen? Wenn Du das nächste Mal müde bist und nicht mehr weiterweißt, dann öffne mit diesen Versen Deinen »Notfallschirm«!

.....

.....

.....

.....

Schlusswort

Wir haben uns nun intensiv mit der Stelle in Titus 2,4-5 beschäftigt und darauf aufbauend die biblischen Grundlagen des Frauseins, der Geschlechterrollen, der Aufgaben einer Ehefrau und Mutter sowie den Charakter und den Wandel einer Frau nach dem Herzen Gottes betrachtet. Zum Schluss haben wir uns noch mit einigen Schwierigkeiten beschäftigt, die einer Mutter in ihrem Alltag begegnen können.

Mir ist bewusst, dass vielleicht nicht alle Deine Fragen und Schwierigkeiten angesprochen wurden. Doch in diesem Buch sind alle biblischen Grundprinzipien erklärt, die Du nun selbstständig in Deinem Leben anwenden kannst.

Ich möchte Dich ermutigen, Dir entgegen dem Zeitgeist und den gängigen Rollenbildern diese Prinzipien zu Herzen zu nehmen und Gottes Willen für Dich als Frau zu tun. Auch dann, wenn Du in Deinen Lebensumständen, Deinem Charakter oder bei den Menschen, die Dir am nächsten stehen, Herausforderungen begegnest, die Gottes Anweisungen schwer umsetzbar erscheinen lassen. Doch vertrau auf Deinen Vater im Himmel, der Dich beständig verändern wird. Vertrau darauf, dass seine Anweisungen das Beste für Dich sind – besonders in schweren Umständen. Lass nicht Deine Erfahrungen Deine theologischen Überzeugungen formen, sondern lass Deine Theologie Deine Erfahrungen prägen, denn Gottes Wort gilt für jede Situation!

Sei ein Segen für andere, indem Du diese Anweisungen befolgst und Dich zu einer gottesfürchtigen Frau ausbilden lässt. Eine Frau, die wiederum andere Frauen anleitet, eine geistlich reife Frau zu werden. Das ist mein Gebet für Dich und auch für mich!

Herzlichst,

Susanna

Auf www.muetterausgnade.com findest Du noch weitere biblische Ermutigung für Deinen Alltag. Schau gerne vorbei!

