

„Die Hausmanagerin“

Wie man als Mutter seinen Alltag managen kann (muss), um nicht im

Als Mütter leben wir zukunftsorientiert!

Was wir heute tun oder lassen, welche Prioritäten wir setzen, hat unweigerlich Auswirkungen auf die Zukunft

- unserer Kinder
- unserer Gemeinde
- unserer Gesellschaft

Wer seine Aufgaben ernst nimmt, formuliert Ziele, steckt Grenzen und beobachtet Entwicklungen in den verschiedenen Lebensbereichen. Unsere Kinder sollen Erfolg haben! Welche Mutter wünscht sich das nicht? In einer Zeit, in der uns die Politik beinahe täglich einschneidende Veränderungen, Überraschungen und Wertungen serviert, ist die Zielgruppe der Mütter Gegenstand öffentlicher Diskussion geworden. Hat eine „Nur-Hausfrau-Mutter“ in einer Gesellschaft von morgen überhaupt noch Platz? Wird dem bisschen Haushalt in einer Zeit der Fertigprodukte, Ganztagschulen und außerfamiliären Lebensformen in Zukunft überhaupt noch Bedeutung beigemessen? Oder werden wir einfach in der großen Gesellschaftsfamilie verschluckt werden?

Als Mütter, die ihren Glauben an Jesus Christus auch im Alltag leben und ihr Denken an dem Maßstab der Bibel ausrichten, stehen wir vor einer großen Aufgabe! Wen wundert es, dass viele von uns ziemlich überfordert sind mit der Verantwortung als Familienfrau - von den Aufgaben in Gemeinde, Nachbarschaft und Schule noch gar nicht zu sprechen. Immerhin gibt die Bibel und damit Gott selbst diesem Stand einen sehr hohen Stellenwert und leitet uns Frauen an, diese Aufgabe als göttlichen Auftrag auszuführen. Er weiß, dass wir Hilfe und Ermutigung brauchen, klare Sinne und einen festen inneren Bezugspunkt, um nicht dem Druck der Verantwor-

Leben - ... von Gott gegeben!

Menschen begegnen
Herausforderungen annehmen
Pläne schmieden
Überraschungen erleben
Konflikte bewältigen
Ziele verfolgen
Wege finden
Hilfe annehmen
Maßstäbe anlegen
Prioritäten setzen
Entscheidungen treffen
Sorgen abgeben

Gefühle und Träume
Schweiß und Tränen
Lieben und geliebt werden
Trösten und getröstet werden
Grenzen erleben und Grenzen setzen

Den Fixpunkt im Auge behalten -
Aufsehen zu Gott ...

Quelle der Kraft,
Ursprung der Freude,
Grund meiner Hoffnung

... der meinen Alltag in ein Lied verwandelt!

Ich brauche dich,
dir gehöre ich.

Geheimnis eines erfüllten Lebens.

Danke, Herr!

... zu erliegen und völlig gestresst das Ziel aus den Augen zu verlieren.

Unser Glaube braucht täglichen Input, in einer Zeit, in der „Änderungsmanager“ gewinnen! Anders gesagt: Wir brauchen Mütter als Zukunftsgestalter, die begriffen haben, was es heißt, unter Gottes Führung Glauben praxisnah zu leben, die Vorbilder in der Nachfolge sind und Zeugen der Hoffnung. Wir wollen die Chancen sehen, die unser häuslicher Wirkungskreis bietet: Die vielseitigen Möglichkeiten nach außen zu wirken und beherzt Hand anlegen. Neue Wirklichkeiten bauen: zum Wohl unserer Ehen, Familien und Gemeinden und weit darüber hinaus. Management ist zum Modethema geworden.

Ungezählte Bücher mit vielen praktischen Tipps wollen helfen, Zeit einzusparen und Freiräume zu schaffen. Nach solcher Lektüre hatte ich meist das ungute Gefühl, nie so perfekt zu werden wie diese Schreibtischmenschen. Oder aber, dass für gelebten Glauben bei aller Organisation und Selbstverwirklichung zu wenig Raum blieb. Deshalb stellte ich mir die Frage nach meinen Motiven bzw. Zielen beim Zeitmanagement!

Und du? Wird deine Zeit auch vom täglichen Alltagskleinkram aufgeessen?

Möchtest du dir Freiräume für deine vernachlässigte „Stille Zeit“ schaffen? Wünschst du dir bessere Strukturen, um anderen Geschwistern in deiner Gemeinde in Krankheits- oder Notzeiten besser helfen zu können? Bemerkest du Defizite in der Kinder-, Jugend- oder Frauenarbeit und möchtest dort deine Gaben betätigen?

Ist dir Ordnung in deinem Haushalt wichtig, damit sich Gäste bei dir wohlfühlen?

Liegt dir die Arbeit z.B. in der „Christlichen Bücherstube“ auf dem Herzen und du könntest dir eine Mitarbeit vorstellen? Möchtest du alte Geschwister besuchen und sie mit etwas Selbstgebasteltem erfreuen? Das sind einige mögliche Ziele, die m. E. nicht den Beigeschmack egoistischer Motive haben.

Bevor wir uns jedoch mit mehr oder weniger Schwung in wieder neue Aufgaben stürzen, sollten wir dem Rat des Herrn Jesus folgen und erst einmal Ruhe finden für die eigene Seele. Auch Paulus beginnt seine Briefe immer mit der Bitte um Gnade und Frieden für seine Leser. Jabez betet zuerst: „Herr, segne mich!“ (1. Chronik 4,10) Gott will, dass es dir gut geht. Er, dein Vater versorgt dich. Dauerstress, Hektik und Sorgen sollen kein Normalzustand sein!

Mir fällt auf, dass im Schöpfungsplan großer Wert auf die Balance zwischen Leib - Seele -

Stress unterzugehen ...

Geist gelegt wird. Diese Begriffe lassen sich wiederum mit den Worten „handeln – fühlen – denken“ paaren. Noch spannender wird die Verknüpfung mit der nächsten Triangel: „Hoffnung – Liebe – Glaube“. Pädagogen berichten über positive Erfahrungen mit einer lösungsorientierten Typologie: „Handlungstyp“, „Beziehungstyp“ und „Sachtyp“. Aus den Schwächen und Stärken der jeweiligen Charaktere lassen sich Rückschlüsse auf Entwicklungsbereiche und Schlüsselfunktionen ziehen, die nachvollziehbare Ansätze bieten. Die Tatsache, dass der Herr die kennt, die sein sind (2. Timotheus 2,19) muss uns einfach erfreuen. Denn er kann selbst ein charakterliches Minus durch seine Gnade in ein Plus verwandeln. Dort wo unser Alltag chaotisch oder disharmonisch verläuft, dürfen wir ihn konkret um Hilfe bitten. Hier tun sich Dimensionen auf, die uns wirklich ermutigen sollten, nach vorn zu schauen!

Halten wir den Grundsatz aus Matthäus 6,33 fest und rechnen wir damit, dass Gott auch in unserem Leben zu seiner Verheißung steht.

Praktische Tipps:

1. Überprüfe dein Denken

1. Gott hat dich einmalig geschaffen. Auch deine speziellen Lebensumstände sind einzigartig. Vergleiche dich nicht immer mit anderen! Hole dir Ratschläge, aber verlasse dich letztlich auf Gottes Hilfe! (Psalm 37,3-5; Sprüche 16,3)

2. Rechne damit, dass Gott dich persönlich segnet! Öffne deine Augen und entdecke Gottes Gnade, Freundlichkeit, Fürsorge, Hilfe ... Liebe! Du kannst lernen, selbst schwierige Umstände aus der Perspektive Gottes zu sehen. Eine gewaltige Horizonterweiterung,



die den grauen Alltag in ein buntes Farbenspiel verwandelt! Es geht um dein geistliches Wachstum, frei werden von gedanklichen Zwängen – auch egoistischen Zügen, die leider mit unserer Bekehrung nicht gänzlich verschwunden sind (z. B. Selbstmitleid und Anspruchsdenken).

3. Hast du eine dankbare Grundhaltung? (Ich weiß auch, dass die nicht einfach angefliegen kommt.) Manchmal muss man lange nachdenken, um einer Situation etwas Gutes abzugewinnen. Sorgenkinder sind diesbezüglich eine Herausforderung!

4. Arbeit ist gut! – Ich höre dich stöhnen ... Das tue ich leider auch regelmäßig. Wenn ich aber bei der Arbeit – je nach Art der Beschäftigung – die Beziehung zu meinem Herrn bewusst pflege, dann wird auch mein Gesicht fröhlich. Der Teufel wartet nur darauf, dass sein Fluch unserem Alltag immer wieder „Gedankenbakterien“ einimpft. Die Krankheit breitet sich schnell aus und alles wird zur Last. Also, aufgepasst!

5. Ist dir tatsächlich bewusst, was dein geistlicher Mensch braucht, um seine Lebensfunktionen aufrecht zu halten und zu wachsen? Wie im natürlichen Leben sind das

- Atmung (Gebet)
- Nahrung (Bibellese)
- Reinigung (Vergebung/Korrektur).

Was passiert, wenn eine dieser Funktionen vernachlässigt wird? Ein Christ, der zu flach atmet oder ständig auf Diät ist, hat kaum Kraft für sein eigenes Leben, geschweige denn für einen effektiven Dienst für Gott. Bei mangelhafter Reinigung wird sich sein Umfeld regelrecht angewidert zurückziehen und verständlicherweise den Kontakt meiden. Vorsicht, „stinkender“ Christ!

Austausch, Erneuerung, Abgabe, Verdauung, Durchfluss sind Funktionen, die große Bedeutung haben. Ein Stau – wie auch immer – muss grundsätzlich vermieden werden!

Wir brauchen Mütter als Zukunftsgestalter, die begriffen haben, was es heißt, unter Gottes Führung Glauben praxisnah zu leben, die Vorbilder in der Nachfolge sind und Zeugen der Hoffnung.

6. Im Glauben mutig Neuland betreten. Dort wo ich (gelernt habe!) eigene Grenzen wahrnehme, kann ich bewusste Glaubensschritte wagen und außergewöhnliche Erfahrungen mit Gott mitten im Alltag machen. Grenzen erlebe ich in der Kindererziehung, bei schulischen Anforderungen, bei Krankheiten und unklaren Diagnosen, in der Zeitplanung, im Umgang mit räumlicher Enge oder knappen Finanzen, mit eigenen Unpässlichkeiten, schwierigen Entscheidungen ...

Grundsätzlich gilt: Erlaube ich

► Gott, mein Denken, meine Einstellung und Bewertung von Umständen zu verändern? Deine Bekehrung war der erste Schritt in dieser Richtung, aber dein Alltag wird täglich eine Bestätigung einfordern, wenn dein Leben aus Gottes Sicht gelingen soll.

II. Checke dein Handeln

Unterziehe deine alltäglichen Tätigkeiten und Termine einer kritischen Prüfung! Stelle fest, welche Arbeiten wichtig, welche dringend sind und vielleicht kannst du einige auch delegieren. Als Beziehungstyp (s. o.) habe ich an diesem Punkt die größten Schwierigkeiten. Viele Kontakte, sehr gegenwartsbezogen, impulsiv und handlungsbereit, versäume ich leider oft, mir vor dem Handeln Zeit zum Planen und Nachdenken zu nehmen. Die Arbeit wird nicht zielstrebig angegangen, (Das Wichtigste zuerst! Zeit- und Kraftfresser vermeiden! Telefonate bedürfen besonderer Aufmerksamkeit!) oder ich beginne zu vieles parallel und überfordere mich unnötig. Natürlich kommen noch jede Menge ungeplante Überraschungen und interessante Unterbrechungen dazu. Meine fünf Töchter „bereichern“ das Tagesprogramm zusätzlich. Mein Mann – selbstständiger Zeitmanager – kontrolliert meine „Erfolge“ fachkundig ... Erschöpfung am Tagesende – ich kenne sie! Daher also mein Versuch mit Listen Übersicht zu gewinnen. Es funktioniert tatsächlich und ich

bin glücklich. Da ist zunächst ein allgemeiner Terminkalender, in dem auch die Kinder Termine notieren. Zusätzlich schreibe ich morgens die aktuelle To-Do-Liste und vermerke, was ich delegieren kann! In einen Blanko-Kalender trage ich sämtliche erledigte Arbeiten, Termine, Telefonate(!) und Kontakte ein. Auf diese Weise bekomme ich meinen Kopf während der Arbeiten frei, nach dem Motto „Bete und arbeite“. Mein Gebets-tagebuch hat sich ebenfalls als treuer Begleiter bewährt. Anliegen, Dank, Erhöhungen werden in der Regel sofort notiert und „abgegeben“. Bleibt noch der Dauerbrenner Bibellese. Ich habe mich bewusst von dem Stress freigemacht, eine bestimmte Tageszeit dafür zu nutzen. (Bei anderen funktioniert das aber bestimmt!) Der Frust, nach einer durch Kinder „durchlöcherter“ Nacht, dann auch noch die Stille Zeit nicht zu schaffen, war bedrückend. Dafür plane ich dann aber gern auch mal längere Zeiten – z. B. mehrere Morgenstunden, wenn gerade kein Schlafdefizit vorhanden ist – ein und habe dann auch das Gefühl, richtig „satt“ zu sein.

Hinweis für Sachtypen: Vermeide zeitgleiche Arbeiten. (Immer hübsch der Reihe nach!) Auch die Kinder können sich angewöhnen, dich nacheinander etwas zu fragen ...

Hinweis für Handlungstypen: Personen sind in der Regel nicht verplanbar. Deine tollen Pläne brauchen flexible Puffer, sonst gibt's Stress!

III. Schöne Gefühle – Genießen muss sein

Kürzlich las ich das Buch „Swing im Rhythmus der Schöpfung“ und freute mich über die Gedanken zum Schöpfungsbericht: Am Ende jeden Tages betrachtete Gott sein Werk. Er nahm sich die Zeit, sich an dem, was er geschaffen hatte, zu erfreuen. Dieses Vorbild ermutigt mich, es ebenso zu machen – bewusst! Gott schuf auch nicht alles an einem einzigen Tag, obwohl er es ohne weiteres gekonnt hätte. Ich lerne daraus: Arbeit hat ein Maß – wie gut!

Einseitige Dauerbelastung schadet uns! Perfektio-

Wir wollen die Chancen sehen, die unser häuslicher Wirkungskreis bietet.

nismus im Haushalt ist out! Spielen, Musizieren, Singen, Spaziergänge, Ausflüge, Gartenaktionen mit der Familie sind hervorragende Möglichkeiten, um Ausgleich zu schaffen. Zeit

zum Faulenzen kenne ich persönlich kaum. Darüber müssten andere schreiben. Wie dankbar bin ich auch für die Gemeinde am Ort, die viele Möglichkeiten der gegenseitigen Hilfe und geistigen Anregung bietet! Ein Sonntag zum Auftanken – trotz Sonntagschule und Gäste. Das ist kein Programm für Powerfrauen, sondern Gottesdienst mit Auswirkungen für den Alltag.

Gottes Möglichkeiten sind unbegrenzt! Wir dürfen bitten um (Kolosser 1,9-12):

1. Geistliche Erkenntnis
2. Würdigen Wandel
3. Überfließende Kraft
4. Einen dankbaren Geist

Gottes Kraft, Gottes Plan, Gottes Liebe in deinem Alltag. Kein Programm für Powerfrauen, aber Zeugnis für sein Handeln in deinem Leben. Denn: „Du schaffst Raum meinen Schritten unter mir“ (Psalm 18,37).

Martina Kausemann **:P**

