

Einstieg: Trost für Mütter – brauchen Mütter überhaupt besonderen Trost?
 Wann / in welchen Situationen brauchen Mütter besonderen Trost?

➤ *Gespräch – Gedanken und Erfahrungen sammeln*

Mütter sind besonders angefochten, haben die Verantwortung für ihre Kinder, Haushalt, ... - stecken in der Mühle des Alltags fest. Mütter erleben häufig Frust, seien es kurze Nächte mit kleinen Kindern, Ärger in der Schule, Stress mit Pubertierenden oder die Probleme junger Erwachsener.

1. Grundlage

- Jer.31,1.7-9:

- Gott sagt seine Annahme zu – er erwähnt Schwangere und junge Mütter besonders
- „Unter Weinen kommen sie und unter Tröstungen bringe ich sie heim“

Welche Tröstungen sind das?

2. Beispielhaft zwei Frauen, die Trost erleben

Hagar: eine Mutter in Not – „du bist ein Gott, der mich sieht!“ Gn.16,1-13

- alles ist zum Davonlaufen – eine selbst eingebrockte oder/und aufgedrängte Situation
- sitzt erschöpft am Weg – allerdings an einer Quelle (wo setze ich mich hin?
Wo lande ich, wenn ich ausgebrannt / davongelaufen bin?)
- Gott kommt in die Erschöpfung, ins Davonlaufen hinein – er schickt seinen Boten, die Davongelaufene zu suchen: ... wo kommst du her, wo willst du hin?
 - **Gott kennt deinen Namen:** „Hagar, ...“
 - ⇒ „Ich habe dich erschaffen, ich habe dich bei deinem Namen gerufen“ (Jes.43,1)
 - ⇒ Für Gott bist du nicht nur die Mutter/Frau/Tochter, sondern für Gott bist du DU – Gott kennt deinen Namen – im jüdischen Denken ist der Name nicht nur Benennung, sondern steht für die Person, den Charakter, das Wesen. – Wenn Gott deinen Namen kennt, dann heißt das gleichzeitig: Gott kennt dich! Er weiß wer du bist, er weiß was dich beschäftigt, was dich fordert und überfordert, was dir zu schaffen macht.
 - **Gott sieht dich in deiner Situation:** „... Sarais Magd“
 - ⇒ Gott weiß, was dich in diese Situation gebracht hat, er weiß wie es dir geht – er kennt auch deine Schuld, deinen Anteil an der Situation zum Davonlaufen
 - **Gott spricht dich an:**
 - Wo kommst du her? – Was ist los? Was macht dich fertig? ...
 - ⇒ darf sich aussprechen, den Frust loswerden
 - ⇒ Nachdenken über die Situation, auch über eigene Schuld, den eigenen Beitrag zur belastenden Situation
 - Wo willst du hin? – Welches Ziel hast du? Was soll werden? Was soll sich verändern?
 - ⇒ Merken: das Davonlaufen bringt nichts – du nimmst dich (und deine Probleme) mit
 - ⇒ Nachdenken über Veränderung: was ist möglich? Was kann ich verändern?

Bemerkenswert ist an dieser Stelle, was nicht da steht, was Gottes Bote NICHT sagt:

- ⇒ Gott klagt nicht an, er rügt nicht ausdrücklich das vorige Fehlverhalten oder das Davonlaufen das heißt nicht, dass er es gut heißt oder entschuldigt, aber Gott tritt die Davongelaufene, am Boden Liegende nicht zusätzlich in den Staub.
Gott deutet das Fehlverhalten/Schuld an, indem er nach dem Woher fragt. Hagar muss sich erinnern und sich ihre Schuld eingestehen.
- **Gott schickt dich zurück:** Gehe zurück in deinen Alltag, nimm deine Situation an
 - ⇒ Gott nimmt dir deine Probleme nicht ab – er erledigt sie nicht für dich, sondern schickt dich zurück, hinein in die Situation, die dich belastet (hat) – ABER du darfst verändert gehen, mit der Erfahrung der Gottesbegegnung, mit dem Wissen, dass Gott dich sieht

- ⇒ Werde pro-aktiv: demütige dich bewusst unter die Hand, nimm deine Situation aktiv an d.h. gestalte deine Situation selbst, lass es nicht nur an dir/mit dir geschehen
- **Gott macht eine Zusage** – du hast auch Zusagen Gottes
- Du erkennst / darfst wissen: ER ist ein Gott, der MICH sieht!!

Der allmächtige Gott, dein himmlischer Vater, ist ein Gott, der DICH sieht!!

- **Jes.43,4:** du bist wertvoll in meinen Augen und ich habe dich lieb – sagt Gott
- Du bist wertvoll: ganz gleich ob der Haushalt in Ordnung ist, die Kinder in der Schule zurechtkommen, der Alltag funktioniert, die Kinder in der Gesellschaft „funktionieren“ – DU bist wertvoll, ich habe DICH lieb – unabhängig von dem, was du leistest, unabhängig davon ob du die Erwartungen anderer erfüllst, unabhängig davon, ob du oder andere dich für eine gute Mutter (oder/und gute Tochter) halten
- ICH habe dich lieb: Gott hat seine Liebe zu uns greifbar gemacht. Wir alle kennen die Bibelstellen sehr gut, wir wissen theoretisch ganz genau, dass Gott uns in Jesus seine Liebe gezeigt hat. ABER – wie oft zweifeln wir daran? Wie oft fühlen wir uns ungeliebt? Was ist, wenn unsere Kinder uns sagen „du bist eine böse Mama“ oder „Ich hasse dich!“? Gott hat dich lieb!

Eine zweite Situation, eine andere Frau:

- **Hanna** – 1.Sam.1,2.4-20
 - langjähriges Leiden – unter anderen Menschen und unter Unmöglichkeiten (Kinderlosigkeit – Gott hat ihren Leib verschlossen)
 - trotz der Liebe ihres Mannes
 - ⇒ sie ist nicht mehr offen für das Positive, für die Liebe und Wertschätzung ihres Mannes
 - ⇒ ihr Leid hat Auswirkungen auf andere (ihr Mann wird traurig)
 - **geht ins Heiligtum** – nutzt die Gunst der Stunde, vielleicht hat sie sich auch auf diese Gelegenheit vorbereitet
 - sucht Gottes Gegenwart
 - ⇒ du kannst in Gottes Gegenwart treten – nicht nur im Gottesdienst, sondern täglich, in der Stille (Ermutigung, sich einen stillen Ort zu suchen, sich Zeit zu schaffen für die Begegnung mit Gott) – falls das täglich nicht möglich ist, weil es zu stressig ist, du zu sehr voll bist mit anderem, dann nutze die Gelegenheit im Gottesdienst: Das ist keine christliche Pflichtveranstaltung, auch kein Gefallen, den du Gott tust, sondern für dich die Gelegenheit, deinem himmlischen Vater zu begegnen, seine Gegenwart zu suchen – und wenn du vom Gottesdienst nichts mitnehmen kannst, weil dein Kopf und dein Herz voll sind, weil du auf dein kleines Kind achten musst, dann kannst du wenigstens vor Gott sein, es tun wie Hanna:
 - **schüttet ihr Herz vor Gott aus** – klagt ihm ihr Leid
 - ⇒ was ausgeschüttet wird, kann nicht mehr belasten oder bitter machen
 - ⇒ die Gelegenheit nutzen, sich bei Gott „auszukotzen“, das Herz auszuschütten, alles auszusprechen, was belastet
 - ⇒ wir DÜRFEN unser Herz bei Gott ausschütten, ihm auch alles Negative sagen, z.B. auch wo wir ihn nicht verstehen (vgl. die Klagelieder, Klagen in den Psalmen) – ABER bei der Klage nicht stehen bleiben – das offene Aussprechen vor Gott führt dazu, dass der Blick neu auf Gott gerichtet wird. – Gott weiß eh, was in uns vorgeht, uns zu schaffen macht, wir brauchen ihm nichts zu verheimlichen, keine „fromme Fassade“ zu tragen
 - **erfährt:** Gott hört und erhört mein Gebet / Weinen ...
 - ⇒ darf als Gesegnete, mit dem Zuspruch Gottes zurückgehen in den Alltag
 - ⇒ dir wird Gottes Segen in jedem Gottesdienst zugesprochen. Und wenn du nicht mehr mitnimmst, dann wenigstens das: Gott hat dein Gebet (deine Klage, dein Weinen) gehört. Gott geht mit in deinen Alltag.

Der allmächtige Gott, JHWH, dein himmlischer Vater, ist ein Gott, der DICH hört!!

Er lädt dich ein, in seine Gegenwart, du darfst zu ihm kommen mit allem, was dich belastet:

- **Mt.11,28:** Kommt her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid – lädt Jesus ein
- **mühselig** – grie. kopiao – müde nach schwerer, körperlicher Arbeit
das Leben fordert uns ganz, Arbeit, Berufsleben, Haushalt und Familie machen uns müde - ausgebrannt
- **beladen** – grie. phortizo – schwer beladen mit Verantwortung
Mütter haben große Verantwortung, die schwer belasten kann; haben an Lasten zu tragen
- oft hören wir die Botschaft: „das Leben ist ein Jammertal“ – das wissen wir längst und hören es auch gelegentlich in Predigten – seit dem Sündenfall macht Arbeit Mühe, ist Arbeit mit Frust verbunden, unser Leben von Erfolglosigkeit und Vergeblichkeit durchdrungen – unser Acker, auch der unserer Familie, unseres Lebens als Mütter, trägt Dornen und Disteln. Daran können wir nichts ändern, das ist gewissermaßen der Fluch, der mit Adams Sünde in die Welt kam.
ABER: Können wir wirklich nichts ändern? Bleibt uns nichts übrig, als uns diesem Fluch zu beugen, unseren Platz unter diesem Fluch einzunehmen, unser Los anzunehmen? Bleibt uns nichts als der Trost: In der Ewigkeit wird es einmal keine Mühe und keinen Frust mehr geben?
„Mein Leben ist ein Jammertal“ – ist das unser Schicksal, und ist die bessere Ewigkeit unser einziger Trost? Sind wir dazu verdammt, unser Leben lang depressiv das Jammertal zu akzeptieren?
Jesus lehrt uns etwas anderes, gibt uns einen anderen Trost. Er lädt ein: Ich will euch erquicken!
Ja – das Leben ist ein Jammertal
Ja – unser Leben als Mutter (Frau, Tochter, Kollegin, Freundin, ...) ist oft mühsam und frustrierend (– aber es ist immer wieder auch schön)
ABER: Jesus bietet uns Erquickung an – hier und heute, und nicht nur Ewigkeits(-ver-)tröstung
- **erquicken** – kommt in unserer Alltagssprache kaum mehr vor; bedeutet: stärken und wieder lebendig machen. (grie. anapauo – ausruhen, Ruhe)
Erquickung gibt es an der Quelle, aus der frisches, lebendiges Wasser fließt. Jesus ist diese Quelle, aus der wir neue Kraft schöpfen. Er lässt uns aufatmen und befreit in unseren Alltag gehen. Er schenkt uns Pausen in unserem mütterlich-mühsamen Alltag.
Vielleicht bleiben die Lasten und Mühen dieselben, und doch lassen sie sich anders tragen, mit neuer Hoffnung und neuer Kraft. Bei Jesus kommt es zu einem „Aufschnaufen“, das uns wirklich weiterhilft.
- Die Ruhe ist ein Geschenk von Jesus, wir brauchen sie uns nicht zu verdienen oder zu erwerben.

Schluss: Fazit: egal ob selbst verschuldet oder von Gott veranlasst (nicht beeinflussbar)

- ich kann Gottes Gegenwart suchen – wenn ich das nicht mehr kann: Gott kommt zu mir (in Wort und Sakrament), sucht die Begegnung mit mir
- ich darf mich bei Gott aussprechen, ihm mein Leid klagen, mein Herz ausschütten
- ich kann wie Hagar erfahren: Gott ist ein Gott, der mich sieht, und wie Hanna darf ich wissen: Gott ist ein Gott, der mich hört und erhört.

Segen: **Gott**, der Vater deines Herrn und Heilandes Jesus Christus,
der Vater der Barmherzigkeit und Gott allen Trostes, **tröste dich** in aller deiner Trübsal,
damit du auch trösten kannst, die in allerlei Trübsal sind,
mit dem Trost, mit dem du selber getröstet wirst von Gott. Amen.

Trost für Mütter

- Ermutigung, Frauen/Mütter der Bibel zu betrachten und aus ihren Situationen Trost zu schöpfen
- Ermutigung, Verheißungen/Zusagen zu meditieren (verinnerlichen, bedenken) und Gott beim Wort zu nehmen
- Ermutigung, die Gemeinschaft mit anderen Glaubenden (Frauen) zu suchen, Stärkung im Sakrament zu erleben
- Ermutigung, Hilfe in Anspruch zu nehmen, sei es praktische Hilfe beim Bügeln, Hausputz, ... oder geistlich-seelsorgerlich/fachmännische Hilfe oder den Austausch mit Frauen, die die belastende Lebensphase bereits hinter sich haben oder gerade drin stecken