

Anna-Lena Satler

MANNA für *Mamas*

Andachten für junge Mütter

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.



Die Bibelzitate wurden den folgenden Bibelübersetzungen entnommen:  
Hoffnung für alle® Copyright © 1983, 1996, 2002 by Biblica, Inc.®. Verwendet mit freundlicher Genehmigung des Herausgebers Fontis – Brunnen Basel.  
(Hfa)

Luther, revidierte Fassung von 1984, durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung. © 1984 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart. (LUT)  
Neues Leben. Die Bibel, © 2002 und 2006 SCM R.Brockhaus im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten. (NLB)

Revidierte Elberfelder Bibel, © 1985/1991/2008 SCM R.Brockhaus im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten. (ELB)  
Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift, © 1980 Katholische Bibelanstalt, Stuttgart. (EÜ)

Schlachter Übersetzung, Copyright © 2000 Genfer Bibelgesellschaft. (SÜ)  
Neue evangelistische Übersetzung, © 2003-2010 by Christliche Verlagsgesellschaft, Dillenburg. (NeÜ)

Copyright © 2024 Gerth Medien  
in der SCM Verlagsgruppe GmbH,  
Berliner Ring 62, 35576 Wetzlar

1. Auflage 2024  
Bestell-Nr. 821087  
ISBN 978-3-98695-087-3

Umschlaggestaltung: Maren Habla  
Umschlagmotiv: Shutterstock; Andriiii  
Lektorat: Ruth Harmsen  
Illustrationen: Katharina Smolders  
Satz: Uhl + Massopust, Aalen  
Druck und Verarbeitung: Finidr s.r.o.  
Printed in Czech Republic

[www.gerth.de](http://www.gerth.de)



Vorwort .....	9
Einzigartigkeit .....	13
Namensträger .....	17
Geburt .....	20
Bindungshunger .....	23
Stillen .....	26
Getragen .....	29
Mit allen Sinnen .....	32
Gemeinsam staunen .....	35
Not und Trost .....	37
Die Stimme .....	40
Home sweet home .....	43
Kunstwerke .....	45
Windeln und FüÙe .....	47
Beikoststart .....	50
WachstumsschüÙe .....	53
„Marthamütter“ .....	56
Wieder Kind sein .....	58
Sing & praise .....	61
To read is to feed .....	63
Wiegen und schaukeln .....	66
Fürsprecher .....	69
Die Papas .....	72
Ebenbild .....	75
Vererbung .....	78
Spiegelbild .....	81

Klammeröffchen .....	84
Mutterliebe .....	87
Bitte .....	90
Freudenbringer .....	93
Verzeih mir .....	96
Löwen-Mamas .....	99
Starke Kinder .....	102
Laufen lernen .....	105
Gehorsam .....	108
Alles neu – Generationskonflikte .....	111
Scham .....	115
Geschwisterliebe .....	118
Teilhaben .....	121
Gemeinsam Essen .....	124
Geduld .....	127
Sprechen lernen .....	130
Allein machen! .....	133
Fliegen lernen .....	136
In der Ruhe liegt die Kraft .....	139
Gegenwille .....	141
Das Spiel .....	144
Ich sehe was, was du nicht siehst .....	147
New day, new grace .....	150
Gesehen werden .....	153
Mütter wie Maria – Weihnachtsspecial .....	156
Natürliche Reifeprozesse brauchen Zeit .....	159
Trennungen .....	162
Erinnerungen .....	165
Identität .....	168
Kita-Start .....	171
Nachwort .....	173
Quellenverzeichnis .....	175

*Seht doch, wie sehr uns der Vater geliebt hat!  
Seine Liebe ist so groß,  
dass er uns seine Kinder nennt –  
und wir sind es wirklich!*

**1. Johannes 3,1 (Hfa)**





## Vorwort

Liebe Leserin,

mein Name ist Anna-Lena Satler, ich bin in meinen 30ern und habe zwei kleine Freudenbringer zu Hause herumflitzen. Mein Sohn wurde 2017 geboren, meine Tochter 2020.

Bereits im Studium begeisterten mich die Inhalte zur Bindungstheorie, weil ich merkte, wie sie mich innerlich berührten und mir so viel über mich selbst zu sagen hatten. Mit kugeligem Bauch konnte ich mein Studium im Fachbereich Ergotherapie gerade noch vor der Geburt meines ersten Kindes mit einem Bachelor abschließen, bevor das *Mamaleben* für mich startete.

Ich hatte ein eher romantisches Bild davon, was es für mich bedeuten würde, Mutter zu sein und blicke nun auf sechs Jahre voller ungeahnter Herausforderungen, emotionaler Momente und tiefer Begegnungen mit Gott zurück. Ich engagiere mich immer noch leidenschaftlich gerne in unserer Gemeindekrabbelgruppe – auch wenn meine eigenen Kinder bereits aus diesem Alter herausgewachsen sind –, weil ich es liebe, Mütter mit ihren Babys und Kleinkindern zusammenzubringen und einen Raum für Begegnung und Austausch zu schaffen. Die Entwicklung der Kleinen fasziniert mich immer wieder und die Mamas liegen mir so sehr am Herzen.

Aus dieser Arbeit heraus entstand auch *Manna für Mamas*, denn als das Corona-Virus im Jahr 2020 den Treffen unserer Krabbelgruppe einige Monate Pause abverlangte, begann ich,

kurze Impulse zu Themen, die jedes Mutterherz bewegen, zu schreiben und die anderen Mamas zu einem *WhatsApp-Talk* einzuladen. Ergebnis dieser Impulse ist schließlich dieses Buch geworden.

Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass man mit Baby- oder Kleinkind manchmal nur wenig zum Lesen kommt, deshalb kannst du dir in diesem Buch immer gerade das Thema herauspicken, was für deine gegenwärtige Situation passt. Es möchte mit einer Vielzahl unterschiedlicher Inhalte ein unaufdringlicher und hilfreicher Begleiter für die ersten drei Jahre mit deinem Kind sein, die für die Bindung deines Kindes zu dir von großer Bedeutung sind. Und vielleicht wirst du durch die Lektüre dieses Buches so wie ich darüber staunen, wie viele dieser „Bindungsthemen“ auch in der Bibel stecken und wie bindungsorientiert Gott in seinem Wesen ist.

In kleinen Häppchen erfährst du, wie du die Entwicklung deines Kindes unterstützen kannst und dass es letztlich beim *Mamasein* um eines geht: in Verbundenheit mit deinem Kind zu leben. Die einzelnen Themen sind nicht streng chronologisch geordnet, du kannst also gerne hin und her springen. Zu den Andachtsthemen habe ich als Bonus jeweils passende praktische Ideen für Aktivitäten mit deinem Baby oder deinem Kleinkind ergänzt, die seine Entwicklung und eure Beziehung stärken können. Dabei solltest du aber beachten, dass sie eventuell nicht immer zum Entwicklungsstand deines Kindes passen. Du kannst sie dir dann aber markieren und zu einem späteren Zeitpunkt ausprobieren.

Dieses Buch ist dazu geeignet, es sowohl mit anderen Müttern gemeinsam als auch allein für dich zu lesen. Jede Andacht ist in einen allgemeinen, alltagsbezogenen und einen glaubensbezogenen Teil strukturiert und lädt mit Fragen zur Reflexion für dich persönlich oder zum Austausch mit anderen Müttern ein.



## Warum „Manna“?

Manna wurde das Brot genannt, mit dem Gott das Volk Israel in der Wüste auf übernatürliche Weise versorgte, denn es fiel quasi vom Himmel und war eine Art süßes Wunderbrot. Damals war das Volk Israel von Gott vollkommen abhängig. Wenn du diese Geschichte nachlesen möchtest, findest du sie im Alten Testament im 2. Buch Mose im 16. Kapitel. Im Neuen Testament sagt Jesus über sich, dass er das *Brot des Lebens* ist. Er ist wie das rettende Manna in der Wüste und schenkt Leben – mehr noch: Er schenkt Leben im Überfluss.

Meine Verantwortung als junge Mutter konnte ich damals gut mit der Situation des Volkes Israel vergleichen, denn ich merkte, dass ich in dieser völlig neuen Lebenssituation schnell an meine persönlichen Grenzen kam und im übertragenen Sinne dringend Nahrung für meine Seele brauchte. So ließ ich mich völlig erschöpft einfach in Jesu Arme fallen. Jeden Tag brauche ich ihn, brauche ich das *Manna des Himmels*, das Brot des Lebens, um meinen Alltag meistern zu können und vielleicht geht es dir gerade ganz ähnlich.

Mama zu sein ist wunderschön, aber immer wieder auch sehr anstrengend, es kann sich zwischendurch wie eine Wüstenwanderung anfühlen – du bist erschöpft, überfordert, du lechzt nach etwas Zeit für dich allein, Zeit mit Gott allein. Vielleicht sehnst du dich nach etwas, das du gar nicht richtig benennen oder in Worte fassen kannst. Es kann aber auch sein, dass du Jesus noch gar nicht kennst und trotzdem eine starke Sehnsucht in deiner Seele nach ihm spürst. Oder du suchst nach diesem *Brot des Lebens*, das deinen Herzenshunger stillt und wünschst dir tiefen inneren Frieden für dein Leben.

Die eigene Mutterschaft kann in uns so viele Gefühle auslösen, sie konfrontiert uns mit ungeahnten Themen, unserer eigenen Kindheit und lässt uns die Welt oft mit völlig anderen Augen sehen. In der Verantwortung für dieses kleine Wesen

spüren wir plötzlich, wie sehr wir selbst diesen sicheren Hafen, eine tiefe innere Geborgenheit brauchen.

Ich möchte dich ermutigen, dich auf deiner Suche nach Input für dein Leben als Mama für eine Begegnung mit Gott zu öffnen und wünsche dir von ganzem Herzen, dass du ihn ganz neu oder noch viel tiefer durch die Zeilen in diesem Buch kennenlernen wirst. Geh mit ihm ins Gespräch über das, was du hier liest, auch um es für dich zu prüfen. Ich bete, dass du ihm als dich liebenden Papa begegnest, denn daran, wie Gott als Vater mit uns – seinen Kindern – umgeht, können wir so viel für unser eigenes Elternsein ableiten. Deshalb verbindet dieses Buch alltägliche *Mamathemen* mit *Glaubensthemen*. Wir können uns an seinem Vorbild, seinem Vaterherzen orientieren, um unsere Mutterschaft zu leben.

Ich wünsche dir, dass das Abenteuer *Mamasein* für dich gleichzeitig auch ein Abenteuer mit Gott wird. Möge Gott dein Herz beim Lesen bewegen und dich tief mit sich, mit deinem Kind und mit anderen Müttern in deinem Umfeld verbinden.

Gott segne dich!

Deine Lena



## Einzigartigkeit

Erinnerst du dich noch an die zwei kleinen roten Striche, die die Veränderung deines Lebens ankündigten? An die Freude, aber vielleicht auch die Angst in dir? Plötzlich Mama. Gut, dass wir etwa neun Monate Zeit haben, uns auf die tatsächliche Ankunft des kleinen Erdenbürgers vorzubereiten. Und trotzdem müssen wir in den kommenden Jahren erst mehr und mehr in unsere neue Rolle hineinfinden.

Es gibt unendlich viele Informationen zu allen möglichen Themen, ungebetene Ratschläge und spürbare Erwartungen an uns Mütter. Manchmal hätte ich mir lieber ein Patentrezept in Sachen Baby und Kleinkind gewünscht, doch Kinder sind schon als Babys wahre Persönlichkeiten und so verschieden.

Vielleicht fühlst du dich hin und wieder orientierungslos oder von anderen hinterfragt. Womöglich hattest du Vorstellungen vom *Mamasein*, die von der Realität völlig auf den Kopf gestellt wurden und du fragst dich, ob du dem wirklich gewachsen bist. Oder aber du bist bereits sehr sicher in deiner Mutterrolle, hast schon Kind Nummer zwei und es fällt dir eher schwer, andere Meinungen zum Umgang mit deinem Kind zu akzeptieren?

Wir alle stehen (Mütter sitzen selten, oder?) im gleichen Boot und jede von uns versucht, in diesem Boot ihren festen Stand zu finden und ihre Balance zu halten. Ungebetene Erziehungstipps von außen können hohe Wellen auslösen.

Es hilft, sich bewusst zu machen: Wir alle sind auf dem Weg. Jede Familie schreibt ihre eigene Geschichte. Sich selbst und anderen Müttern diesen individuellen Weg und den inneren

Prozess zuzugestehen, kann ein wahrer Eisbrecher zwischen Müttern sein:

*Welcome to the journey!*

*Umarmen wir das Mamasein als das, was es ist:*

*Eine Reise, auf der wir immer wieder Neues  
entdecken können – über das Leben und über uns selbst.*

Vor einigen Jahren konnte ich im Rahmen meiner Bachelorarbeit eine aus einem afrikanischen Land stammende Mutter und ihre Kinder in ihrem Alltag begleiten. Als ich sah, wie diese Frau ihre Mutterschaft lebte, wurde mir mein eigenes, westlich geprägtes Bild vom *Mamasein* erst richtig bewusst und ich fühlte mich ermutigt, mich davon zu lösen, in mich hineinzuhören und meinem Herzen mehr zu folgen als kulturellen Erwartungen.

Deshalb möchte ich dir Mut machen, dich in wertschätzender Atmosphäre offen und neugierig mit anderen Mamas auszutauschen. Wir wurden alle einzigartig geschaffen und jede hat ihre Eigenarten, Stärken und Schwächen. Ein offener Austausch über Unsicherheiten, über verschiedene kulturelle Erfahrungen und Werte ist so kostbar und nimmt der Furcht vor dem Urteil anderer den Nährboden. Austausch schafft Raum für Inspiration.

Und ich möchte dich ermutigen, deiner Intuition zu vertrauen, denn „tief drinnen, im Inneren (...) wissen wir alle, wie es geht, dieses Elternsein“<sup>1</sup>. Oft trauen wir uns nur nicht, auf unser Herz, unser Bauchgefühl zu hören.



Auch Jesus hat im Hinblick auf den Umgang mit Menschen die kulturellen Grenzen seiner Zeit so manches Mal gesprengt und

gezeigt, dass menschliche Regelwerke die Liebe, die die Kultur des Himmels ist, oft in ihrem Ausdruck hindern. Gott freut sich an deiner Einzigartigkeit und an der deines Kindes.

Wir neigen so sehr dazu, zu vergleichen, aber dein Kind hat sein ganz eigenes Entwicklungstempo und sein eigenes Temperament, und das ist gut so. Gott ist ein Vater, der uns als seine Kinder durch und durch kennt und er begegnet uns sehr individuell – genauso, wie wir es brauchen.

Ein Beispiel hierfür ist in der Bibel die Geschichte mit dem zweifelnden Jünger Thomas. Jesus, der das Wesen Gottes eins zu eins vorlebte, begegnete Thomas so, wie dieser es brauchte, um an seine Auferstehung glauben zu können.

Er brauchte etwas mehr Zuwendung als die anderen Jünger, mehr Körperkontakt: Er musste fühlen und tasten, um zu begreifen und zu vertrauen. Jesus gab ihm diese Möglichkeit!<sup>2</sup> So, wie wir unseren Kindern helfen, ihre Persönlichkeit und Bedeutung in dieser Welt zu erkennen, genauso möchte Gott uns helfen, in unsere Mutterrolle hineinzufinden und sie mit Freude und befreit von allem äußeren Druck auszufüllen.

Er will unser Ratgeber und Ermutiger sein (Johannes 14,16) und er möchte unser Potenzial zur Entfaltung bringen. Wenn wir beginnen, unsere Gaben zu entdecken können wir sagen:

*Ich danke dir dafür, dass ich wunderbar gemacht bin.*

*Psalm 139,14*

## Fragen zum Weiterdenken

- Wie möchtest du Mama sein? Was ist dir wichtig?
- Welche Frage oder Unsicherheit beschäftigt dich aktuell in deiner Rollenfindung?
- Welche kulturellen Einflüsse prägen deine Mutterschaft? Wie sieht Mutterschaft in anderen Kulturen aus?

## Aktivitäten mit deinem Kind

- Fühlen und Tasten: Mach einzigartige Fuß- und Handabdrücke mit deinem Kind, zum Beispiel mit Fingerfarbe oder in Ton gedrückt.
- Oder gestaltet gemeinsam Fingerabdruck-Kunstwerke, indem ihr auf einer Vorlage, die im Internet zu finden ist, die Umrisse eines Tieres mit bunten Fingerabdrücken *ausmalt*.





## Namensträger



Den richtigen Namen für sein Kind zu finden, kann länger dauern. Einige von uns Müttern haben vielleicht schon mit vier Jahren in unserem Puppenwagen eine *Lisa* vor uns hergeschoben und bereits davon geträumt, eines Tages einmal wirklich ein süßes Mädchen mit diesem wunderschönen Namen zu haben. Aber da ist nun auch noch der Vater des Kindes, und er kannte leider eine *Lisa*, die ihm absolut unsympathisch war, weshalb dieser Name ganz und gar nicht für ihn infrage kommt.

Wir alle verbinden mit bestimmten Namen ganz unterschiedliche Emotionen, und einige Namen sind womöglich bei uns in einer bestimmten Schublade abgespeichert. Manchen Eltern ist auch die Bedeutung des Namens sehr wichtig – vielleicht, um dem Kind einen Wunsch mit auf den Weg zu geben oder um ihren Glauben auszudrücken. Anderen ist es wichtig, dass Namen von Vorfahren oder Verwandten weitergegeben werden, um familiäre Verbundenheit zu symbolisieren.



In der Bibel hat die Bedeutung eines Namens oft viel mit der Persönlichkeit oder der Berufung des Namensträgers zu tun. Wenn Gott jemanden benannte, verknüpfte er dies häufig mit einem Versprechen. Das beste Beispiel ist wohl der Name *Jesus*, der „Gott rettet/Errettung“ bedeutet. Aber auch *Abram*, aus dem *Abraham* wurde, was „Vater vieler“ heißt, ist sehr bekannt.

Gott versprach Abraham, dass er viele Nachkommen haben würde und bekräftigte dies durch die Änderung seines Namens. So wurde Abraham jedes Mal, wenn ihn nun jemand mit seinem neuen Namen ansprach, an Gottes Verheißung erinnert. Manchmal änderte Gott auch die Namen von Menschen komplett. So bekam Jakob, der um Segen für seine Familie kämpfte, anschließend den Namen „Israel“ und Gott segnete ihn. Bis heute heißt das Volk, das aus seinen Nachkommen entstand, „Israel“.

Der Jünger Petrus wiederum hieß ursprünglich *Simon*. Jesus gab ihm den Namen *Petrus*, was „Fels“ bedeutet, denn er sagte, dass er auf diesem Felsen seine Gemeinde bauen will. Was für eine Zusage! Wenn Gott also seinen Söhnen und Töchtern Namen gibt, gibt er ihnen damit eine Identität.

Er bestätigt ihre Berufung. Das empfinde ich als zutiefst liebevoll. Auf diese Weise ermutigt Gott und setzt ein klares Zeichen für alle, die mit diesem Menschen zu tun haben.

*Jetzt sagt der Herr, der dich geschaffen hat (...):  
„Hab keine Angst, (...) denn ich habe dich bei deinem  
Namen gerufen, du gehörst zu mir.“ Jesaja 43,1 (ELB)*

## Fragen zum Weiterdenken

- Kannst du dich mit der Bedeutung deines Namens identifizieren?
- Hast du Gott schon mal die Frage gestellt, wen er in dir sieht? Welchen Plan er für dein Leben hat?



## Aktivitäten mit deinem Kind

- Namensbilder: Schreib den Namen deines Kindes auf ein Blatt und lass es Sticker, Symbole oder Ähnliches (passend zur Bedeutung des Namens oder Persönlichkeit des Kindes) auf das Blatt kleben. Dabei übt es seine Feinmotorik.
- Welches positive Quatschwort oder welche neu erfundene Bezeichnung würde dein Kind gut beschreiben? Sprich es vielleicht mal mit einem völlig neuen Wort an und schau, wie es reagiert, zum Beispiel: „Hallo mein kleiner Freudenbringer“ oder „Hey, da ist ja mein Schmetterlingsmädchen.“

