

JILL SAVAGE

EMPTY

NEST

Blues



Erfüllt leben, wenn die Kinder flügge werden

Aus dem amerikanischen Englisch von Silvia Lutz

SCM
Hänssler

SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM Hänssler ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.



© der deutschen Ausgabe 2021

SCM Hänssler in der SCM Verlagsgruppe GmbH ·

Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen

Internet: www.scm-haenssler.de; E-Mail: info@scm-haenssler.de

Originally published in English under the title: Empty nest, full life

This book was first published in the United States by Moody Publishers, 820 N. LaSalle Blvd., Chicago, IL 60610 with the title Empty Nest, Full Life, copyright © 2019 by Jill Savage. Translated by permission. All rights reserved.

Die Bibelverse sind, wenn nicht anders angegeben, folgender Ausgabe entnommen: Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart

Übersetzung: Silvia Lutz

Umschlaggestaltung: Grafikbüro Sonnhüter, www.grafikbuero-sonnhueter.de

Titelbild: Shutterstock.com: Mybona, Makmur Jaya

Autorenfoto: © Moody Publishers

Satz: τ-leχts, Heidelberg

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Gedruckt in Deutschland

ISBN 978-3-7751-6057-5

Bestell-Nr. 396.057

Inhalt

<i>Vorwort</i>	7
Es geht los: Die Achterbahn der Gefühle	9

TEIL 1: *Loslassen!*

1. Lassen Sie Ihre Erwartungen los	35
2. Lassen Sie Ihre Schuldgefühle los	45
3. Lassen Sie den Wunsch los, Ihre Meinung zu äußern	57
4. Lassen Sie Traditionen los	75
5. Lassen Sie die Probleme Ihres Kindes los	89
6. Lassen Sie Ihre Götzen los	113

TEIL 2: *Anpacken!*

7. Packen Sie Ihr neues Missionsfeld an	131
8. Packen Sie neue Leidenschaften an	157
9. Packen Sie neue Freundschaften an	175
10. Packen Sie Ihre Ehe an	193
11. Gottes Hand festhalten	211
12. Ihre Zugabe	225

<i>Danksagung</i>	231
<i>Anmerkungen</i>	233

TEIL 1

*»Denn alles ist mir möglich durch Christus,
der mir die Kraft gibt, die ich brauche.«*

Philipper 4,13

Loslassen!



1.

Lassen Sie Ihre Erwartungen los

Ich hatte unseren jüngsten Sohn mehrere Monate nicht gesehen. Es war sein erstes Jahr am College und ich musste mich immer noch daran gewöhnen, dass ich nicht mehr Teil seines täglichen Lebens war. Als er nach Hause kam und seine Haare so lang waren, dass er sie zu einem Pferdeschwanz zusammenbinden konnte, war ich darauf absolut nicht vorbereitet. Ich war nicht mehr an den Entscheidungen beteiligt, die er in Bezug auf sein Äußeres traf. Es mag albern klingen, aber ich fühlte mich ausgeschlossen.

Erwartungen bringen uns immer wieder in Schwierigkeiten. Durch Erwartungen sind Enttäuschungen und das Gefühl, ausgeschlossen zu werden, vorprogrammiert. Wir waren ungefähr 20 Jahre lang Teil des Lebens unserer Kinder. Dadurch sind wir es gewohnt, über ihr Leben Bescheid zu wissen und uns in manchen Bereichen auch einzumischen. Aber wenn unsere Kinder von zu Hause ausziehen, müssen sich diese Erwartungen ändern. Mit dem Rat des Predigers im Hinterkopf, dass Festhalten wie auch Loslassen seine Zeit hat (Prediger 3,6), wollen wir vier Erwartungen betrachten, die Eltern loslassen müssen, wenn sie diese neue Lebensphase antreten.

Lassen Sie die Erwartung los, Bescheid zu wissen

Es war Thomas' erstes Jahr am College. Da er zwei Stunden von seinen Eltern entfernt studierte, mussten er und sie sich mit ei-

ner neuen Lebensphase anfreunden. Thomas hatte an der Highschool Football gespielt; deshalb waren seine Eltern gewohnt, im Herbst jeden Freitagabend ins Footballstadion zu gehen. Obwohl Thomas nicht mehr da war und seine Eltern niemanden kannten, der in der Mannschaft spielte, beschlossen sie, zum ersten Heimspiel zu gehen, um diese Tradition fortzusetzen. Als sie auf der Tribüne saßen, machte sein Vater ein Foto von der Mannschaft auf dem Spielfeld und schickte es Thomas. *»Wir denken heute Abend an dich. Wir vermissen dich«*, lautete die Nachricht, die er mit dem Bild schickte. Ungefähr 20 Minuten später kam Thomas' Antwort. Es war ein Foto vom selben Spielfeld mit der Nachricht: *»LOL ... Ich bin auch hier!«*

Mutter und Vater waren nicht sicher, was sie davon halten sollten. Einerseits waren sie enttäuscht, dass ihr Sohn nach Hause gekommen war, ohne ihnen Bescheid zu geben. Andererseits waren sie erleichtert, dass sie wenigstens wussten, wo er war. Wenn sie ganz ehrlich waren, fühlten sie sich ein wenig ausgeschlossen. Willkommen im Grundkurs für Eltern, deren Kinder ausgezogen sind! Sie müssen die Erwartung loslassen, dass Sie über Dinge Bescheid wissen, die Sie in der Vergangenheit gewusst haben.

Ihr Sohn oder Ihre Tochter treffen ihre Entscheidungen jetzt unabhängig von Ihnen. Sie entscheiden selbst, womit sie ihre Zeit verbringen. Sie entscheiden selbst, wie sie ihr Geld ausgeben. Sie treffen Entscheidungen, bei denen Sie in der Vergangenheit mitgeredet hätten. Thomas' Eltern mussten sich erst noch an diese neue Lebensphase gewöhnen. Sie beschlossen, aus dieser Mücke keinen Elefanten zu machen, aber sie baten Thomas trotzdem, ihnen Bescheid zu geben, wenn er weitere Fahrten unternahm, da das Auto, mit dem er fuhr, ihnen gehörte.

Manchmal sind es keine weiten Autofahrten, sondern alberne Dinge wie das äußere Erscheinungsbild, das uns beun-

ruhigt. Als der Sohn meiner Freundin Marci ihr ein Foto von sich und seiner Freundin schickte, war Marci sehr überrascht, dass ihr Sohn plötzlich einen Bart trug. Früher hatte er nie - einen Bart getragen. Das war neu. Dieses Bild gab ihr ein wenig das Gefühl, ihn nicht zu kennen. Sie gab zu, dass sie sich ein bisschen aus seinem Leben ausgeschlossen fühlte.

Wir müssen die Erwartung loslassen, Dinge zu wissen, die wir früher wussten. Wir müssen die Erwartung loslassen, bei den Entscheidungen unserer erwachsenen Kinder mitzureden. Wenn Sie das Studium Ihrer Kinder finanzieren, können Sie sich in einigen Bereichen natürlich noch ein Mitspracherecht vorbehalten, aber spätestens wenn die Kinder auf eigenen Füßen stehen und ihren Lebensunterhalt selbst bestreiten, haben Sie kein Mitspracherecht mehr. Selbst wenn Sie Ihre Kinder immer noch unterstützen, müssen Sie Ihre Erwartungen anpassen und ihnen die dringend benötigte Unabhängigkeit gewähren. Erlauben Sie ihnen, ihre Flügel auszubreiten und zu fliegen.

Lassen Sie die Erwartung los, dass Ihre Kinder die gleichen Prioritäten haben wie Sie

Wenn sich unsere Kinder ein eigenes Leben aufbauen, haben sie die Freiheit, auch ihre Prioritäten selbst festzulegen. Sie haben das Fundament gelegt, aber welches Haus die Kinder darauf bauen wollen, entscheiden sie selbst. Mir gefällt das Bild, das Sara, die Frau unseres Pastors, gebraucht: »Wenn die Kinder beschließen, auf das Fundament, das du gelegt hast, eine schäbige Hütte zu bauen, ist es deine Aufgabe zu beten, dass sie irgendwann die Hütte einreißen und das schöne Schloss bauen, für das du das Fundament vorbereitet hast.«

Wir müssen lernen, dass nicht mehr wir die Prioritäten unserer Kinder festlegen. Fast 20 Jahre lang haben Sie ihnen geholfen, gute Entscheidungen zu treffen und vernünftige Prioritäten zu setzen. Jetzt müssen die Kinder das selbst machen. Es ist gut möglich, dass Sie mit ihren Prioritäten nicht einverstanden sind. Dieser Abnabelungsprozess kann schrittweise geschehen, solange die Kinder noch unter Ihrem Dach wohnen und erwachsen werden. Er sollte aber spätestens dann abgeschlossen sein, wenn die Kinder ihre eigene Wohnung haben und ihre eigene Familie gründen.

Vor mehreren Jahren schrieb ich zusammen mit Pam Farrel das Buch *Got Teens?*. Bei unseren Recherchen stießen wir auf eine interessante Studie zur Hirnentwicklung. Dr. Jay Giedd vom amerikanischen *National Institute of Mental Health* schreibt: »Der letzte Teil des Gehirns, der seine endgültige Form und Dimension annimmt, ist der präfrontale Cortex, in dem die sogenannten ausführenden Funktionen sitzen – planen, Prioritäten setzen, Gedanken ordnen, Impulse unterdrücken, die Konsequenzen des eigenen Handelns abwägen. Mit anderen Worten, der Teil des Gehirns, der als Letztes erwachsen wird, ist der Teil, der für Entscheidungen zuständig ist. Entscheidungen wie zum Beispiel: Ich mache zuerst meine Hausaufgaben, dann bringe ich den Müll hinaus und erst dann schreibe ich meinen Freunden, ob wir ins Kino gehen wollen.«¹ Studien legen nahe, dass das Gehirn erst im Alter von 25 Jahren voll entwickelt ist. Ja, das heißt, dass unsere Kinder jetzt ihre Prioritäten selbst festlegen, obwohl sie dafür noch gar nicht vollständig ausgerüstet sind.

Doch auch ohne Berücksichtigung der Hirnforschung sind unsere jungen Erwachsenen einfach andere Menschen als wir. Was uns wichtig ist, ist ihnen vielleicht nicht wichtig. Oder es dauert seine Zeit, bis ihnen diese Dinge wichtig werden. Zum

Beispiel kann es sein, dass ihnen Familie erst wieder wichtig ist, wenn sie selbst Eltern werden.

Es ist unsere Aufgabe, ihnen die Freiheit zu geben, andere Prioritäten zu haben als wir. Wir müssen dem Drang widerstehen, ihnen ein schlechtes Gewissen einzureden, weil sie anders sind als wir. Wir dürfen kommunizieren, was uns wichtig ist, aber es nicht persönlich nehmen, wenn unsere Kinder andere Prioritäten haben als wir. Hier geht es nicht darum zu jammern: »Was haben wir bei der Erziehung dieses Kindes falsch gemacht?«, sondern ruhig zu bleiben und zu sagen: »Ich weiß, dass er versucht, sich im Leben zurechtzufinden, und ich werde ihm dafür den nötigen Raum geben.«

Lassen Sie die Erwartung los, dass Ihre Kinder so mit Ihnen kommunizieren, wie Sie es gern hätten

Ich habe fünf erwachsene Kinder und jedes von ihnen kommuniziert auf andere Weise mit mir. Mit zwei von ihnen spreche ich fast täglich. Entweder ich rufe sie an oder schreibe ihnen oder sie melden sich. Ich weiß meistens, was in ihrem Leben los ist. Von Kind Nummer drei höre ich ungefähr einmal in der Woche und von Nummer vier und fünf höre ich ungefähr einmal im Monat. Jeder dieser Gesprächsabstände ist völlig normal.

Das gilt auch für den Kontakt unserer Kinder zu ihren Geschwistern. Sie wünschen sich vielleicht, dass Ihr Kind eine enge Beziehung zu seinen Geschwistern hat. Aber Ihre Kinder müssen selbst entscheiden, wie intensiv sie ihre Beziehungen pflegen. Sie haben das Fundament gelegt, aber die Kinder entscheiden selbst, wie viel sie als Erwachsene in ihre Beziehungen investieren.

Übrigens leert sich bei den meisten Eltern, die mehr als nur ein Kind haben, das Nest schrittweise. Wenn das erste Kind auszieht, ist plötzlich ein Stuhl am Esstisch leer. Vielleicht sind Sie versucht, oft darüber zu sprechen, wie sehr dieser leere Stuhl Sie schmerzt. Dabei vergessen Sie, dass die Kinder, die noch zu Hause wohnen, Sie auch brauchen. Achten Sie darauf, dass Sie Ihren Kindern, die noch zu Hause wohnen, nicht unabsichtlich vermitteln, sie wären Ihnen weniger wichtig. Unterlassen Sie deshalb Bemerkungen wie: »Ich vermisse Sophie so sehr; ohne sie ist es hier nicht mehr so wie früher.«

Jedes Kind ist anders. Auch das Bedürfnis der Kinder, mit Ihnen und anderen Familienmitgliedern Kontakt zu haben, ist verschieden. Von einigen hören Sie nur, wenn sie etwas brauchen. Andere beziehen Sie in fast jeden Bereich ihres Lebens ein. Es ist Ihre Aufgabe, sich an den Takt anzupassen, den die Kinder vorgeben.

Sie denken jetzt vielleicht: »Und was ist mit meinen Wünschen? Was ist mit meinem Bedürfnis, Kontakt zu meinem Kind zu haben?« Natürlich können Sie Ihren Kindern sagen, dass Sie gern jede Woche mit ihnen sprechen würden, aber wenn die Kinder den Wunsch haben, sich nur einmal im Monat zu melden, müssen Sie einen Kompromiss finden, mit

dem Sie beide leben können.

Direkte, ehrliche Kommunikation mit Liebe und Freundlichkeit bringt Sie in der sich verändernden Beziehung zu Ihrem Kind am besten weiter.

Ihre Aufgabe ist es, Ihren Wunsch offen zu kommunizieren (»Ich würde gern einmal in der Woche mit dir sprechen«) und nicht in-

direkt auf passiv-aggressive Weise (»Es wäre echt schön, öfter als einmal im Jahr von dir zu hören«). Sie sollten keine Schuldgefühle erzeugen, keine sarkastischen Bemerkungen machen und auf unterschwellige Manipulationsversuche verzichten.

Direkte, ehrliche Kommunikation mit Liebe und Freundlichkeit bringt Sie in der sich verändernden Beziehung zu Ihrem Kind am besten weiter.

Lassen Sie die Erwartung los, Sie könnten Ihre Kinder ändern

Wir Mütter sehen ganz genau, in welchem Bereich unsere Kinder reifen müssen. Wir hatten einen Blick dafür, als sie unter unserem Dach lebten. Das ändert sich auch nicht, wenn sie ausziehen und sich ihr eigenes Leben aufbauen: Wir sehen immer noch ganz genau, was sie ändern müssten. Allerdings haben wir nun nicht mehr die Autorität, diese Punkte anzusprechen, solange wir nicht gefragt werden. Das ist sehr schwer. Wenn unsere Kinder fragen, können wir ihnen natürlich Ratschläge geben und ihnen unsere Bedenken mitteilen. Aber wenn sie nicht fragen, müssen wir unsere Bemerkungen für uns behalten und unsere Sorgen im Gebet zu Gott bringen.

Meine Freundin Becky handhabt das so: Wenn sie versucht ist, ihren erwachsenen Sohn auf etwas anzusprechen, überlegt sie, wie sie diesen Punkt bei einer Freundin ansprechen würde. Meistens erkennt sie dann, dass sie ihn bei einer Freundin überhaupt nicht thematisieren würde! Das hilft ihr, sich in Selbstbeherrschung zu üben und lieber zu beten.

Das Gebet ist keine Lösung zweiter Wahl. Im Gegenteil, Gebet sollte unsere erste Option sein. Schließlich ist Gott viel mächtiger als Sie und ich! *Warum bringen wir das immer wieder durcheinander?* Unser Kontrollwunsch meldet sich öfter, als wir wahrhaben wollen. Nicht nur das, wir versuchen auch, Gott unser Timing aufzudrängen. Im Grunde läuft es auf Vertrauen hinaus: *Vertraue ich Gott wirklich und lege meine Kinder und die Dinge, die sie ändern müssen, in seine Hände?*

Hier geht es auch darum, um das zu trauern, was nicht ist, und das zu akzeptieren, was ist. Wenn Sie Ihre Kinder in einem gläubigen Elternhaus aufgezogen haben, die Kinder sich aber von Gott abgewandt haben, dann trauern Sie, denn Sie sind enttäuscht. Sprechen Sie mit Gott offen über Ihren Schmerz und akzeptieren Sie dann die Realität, dass Sie im Moment vielleicht der einzige Mensch sind, der Ihrem Kind Jesus vorleben kann. Akzeptieren Sie die Realität, dass Ihr Kind seinen eigenen Glaubensweg geht. Vertrauen Sie, dass Gott Ihrem Kind nachgeht und dass er es noch viel mehr liebt als Sie. Beten Sie jeden Tag für Ihre Kinder.

Egal, wie Ihre Enttäuschungen oder die ungesunden Lebens- und Beziehungsbereiche Ihrer Kinder aussehen: Erlauben Sie sich, um unerfüllte Wünsche zu trauern. Reden Sie den Schmerz in Ihrem Herzen nicht klein. Kehren Sie die Sache nicht unter den Teppich und verdrängen Sie den Schmerz und die Enttäuschung nicht. Vergießen Sie Tränen. Sprechen Sie Ihre Enttäuschung aus. Bringen Sie Ihre Wut über diesen Verlust zum Ausdruck. Schütten Sie vor Gott Ihre Gefühle aus. Wenn Sie der Trauer Raum gegeben haben, kommt als nächster Schritt das Annehmen. Bitten Sie um Weisheit, wie Sie die Tatsachen annehmen können. Machen Sie sich bewusst: Annehmen bedeutet nicht Zustimmung. Annehmen heißt, dass Sie anerkennen, dass Ihr Kind kämpft.

Was am Leben Ihres erwachsenen Kindes enttäuscht Sie? Wo würden Sie gern Veränderungen sehen, obwohl Sie wissen, dass Sie diesen Punkt nicht mehr ansprechen können? Worüber müssen Sie trauern und es dann akzeptieren?

Passen Sie Ihre Erwartungen der Realität an

Erwartungen führen in allen unseren Beziehungen zu Schwierigkeiten. Wenn wir mehr Freude im Leben haben wollen, müssen wir aufhören, Erwartungen an andere Menschen zu stellen. Wir können beten, träumen und hoffen, aber wir sollten nichts erwarten. In diesem Kapitel ging es um Erwartungen an unsere erwachsenen Kinder. Die gleichen Prinzipien gelten auch in Bezug auf unseren Ehepartner, unsere Verwandten, unseren Arbeitsplatz, unseren sich verändernden Körper und so weiter. Auf den kommenden Seiten sprechen wir viele dieser Bereiche an.

Wenn wir lernen, Erwartungen als solche zu erkennen und sie loszulassen, können wir der Liebe und Freundlichkeit mehr Raum in unserem Leben geben. Wenn wir die Erwartung loslassen, Dinge zu wissen, die wir in der Vergangenheit gewusst haben, sind wir für Neues offen. Wenn wir die Erwartung loslassen, dass unsere Kinder die gleichen Prioritäten haben wie wir, sind wir nicht beleidigt, wenn unsere Unterschiede sichtbar werden. Wenn wir die Erwartung loslassen, dass sich unsere Kinder so oft bei uns melden, wie wir das gern hätten, können wir die Momente, in denen wir mit ihnen sprechen, viel mehr wertschätzen. Und wenn wir die Erwartung loslassen, dass wir sie ändern könnten, können wir sie so annehmen, wie sie sind, und uns über das freuen, was Gott in ihrem Leben tut (auch wenn es vermutlich nicht so schnell geht, wie wir es gern hätten!). Wenn Sie Ihre Erwartungen der Realität anpassen oder Erwartungen an andere vollständig loslassen, werden Sie feststellen, dass Ihre Zufriedenheit zunimmt, Ihre Liebe wächst und dass Ihre Beziehung zu Ihren unvollkommenen Kindern gestärkt wird.

Vers für heute:

»Denn alles ist mir möglich durch Christus, der mir die Kraft gibt, die ich brauche.«

Philipper 4,13

Der nächste Schritt:

Achten Sie auf Ihre Erwartungen (Tipp: Sie kommen meist dann zum Vorschein, wenn Sie enttäuscht oder frustriert sind). Fangen Sie an, andere von Ihren Erwartungen zu befreien, damit Sie selbst mehr Zufriedenheit und Freude in dieser neuen Lebensphase erfahren.

Gespräch mit Gott:

Herr, ich bekenne, dass ich viele Erwartungen habe. Einige sind unrealistisch, einige sind mir gar nicht bewusst und die meisten habe ich nie ausgesprochen, aber sie sind da. Ich weiß, dass ich mit deiner Hilfe anfangen kann, Erwartungen loszulassen, damit ich einen Blick für den Segen bekomme, den du mir schenkst. Mehr als alles andere möchte ich immer erwarten, dass du in meinem Leben und im Leben meiner Kinder am Werk bist. In Jesu Namen. Amen.

2.

Lassen Sie Ihre Schuldgefühle los

Ich las im Internet einen Artikel darüber, wie man mit seinen Kindern über Sex spricht. Ich fand den Artikel gut und schickte ihn meiner Tochter, die ein achtjähriges Kind hat, das anfängt, Fragen zu stellen, die für Eltern nicht immer leicht zu beantworten sind. Als ich auf »Weiterleiten« klickte, befielen mich plötzlich Schuldgefühle. Ich wünschte mir aufrichtig, wir wären mit dem Thema Sex besser umgegangen, als unsere Kinder jünger waren. Ich würde viel geben, wenn ich die Zeit zurückdrehen und es besser machen könnte. So geht es mir bei vielen Dingen!

Hinterher ist man immer klüger. Im Rückspiegel des Lebens sehen wir die Dinge immer klarer. Dank unserer heutigen Erfahrung sehen wir die Situation aus einer umfassenderen Perspektive. Damals steckten wir mittendrin. Heute betrachten wir sie von außen. Wir haben auch den nötigen Abstand zu unseren damaligen Gefühlen; unser Blick ist nicht durch die Gefühlsbrille getrübt.

Es gibt immer Dinge, bei denen wir wünschen, wir hätten sie anders angepackt. Dieses Gefühl kennen alle Eltern, wenn auch in unterschiedlicher Ausprägung. Wir müssen die Schuldgefühle loslassen, die sich einschleichen und uns die Freude rauben wollen. Wie schaffen wir das?

Der Ankläger

»Also gibt es jetzt für die, die zu Christus Jesus gehören, keine Verurteilung mehr« (Römer 8,1). Wir sind frei von Sünde und Tod, wenn wir Jesus als unseren Erlöser annehmen. Trotzdem geht der Kampf um unseren Kopf und unser Herz weiter. Es ist ein Kampf zwischen Gut und Böse, Licht und Finsternis, Wahrheit und Lügen. Jesus sagt: »Ein Dieb will rauben, morden und zerstören. Ich aber bin gekommen, um ihnen das Leben in ganzer Fülle zu schenken« (Johannes 10,10). Die Bibel sagt, dass Satan der Ankläger ist (Offenbarung 12,10). Petrus fordert uns auf: »Seid besonnen und wachsam und jederzeit auf einen Angriff durch den Teufel, euren Feind, gefasst! Wie ein brüllender Löwe streift er umher und sucht nach einem Opfer, das er verschlingen kann« (1. Petrus 5,8).

Wenn uns dieser geistliche Kampf nicht bewusst ist, fallen wir zu leicht auf die Lügen herein, die uns aufgetischt werden. Wir glauben diese Anschuldigungen und leben in Scham und Vorwürfen statt in Freiheit und Gnade. Das lähmt uns in unseren Beziehungen und macht uns im Glauben ohnmächtig. Es raubt unsere Freude, tötet unsere Beziehungen und zerstört unseren von Gott gegebenen Auftrag in dieser Welt. Das dürfen wir nicht zulassen.

Was soll eine Mutter also machen? Wie wehrt sie die Anklagen ab? Wie hört sie auf, sich schuldig zu fühlen, und verwandelt Schuldgefühle in Gnade und Dankbarkeit? Wie erreichen wir durch den Blick in den Rückspiegel den dringend benötigten Sieg?

Die Perfektionskrankheit

Die Perfektionskrankheit bewirkt, dass wir unrealistische Erwartungen an uns selbst stellen und uns ungerechtfertigt mit anderen vergleichen. Sie raubt uns unsere Freude und Zufriedenheit und lädt unserem manchmal empfindlich schwachen Selbstwertgefühl schwere Schuldgefühle auf.

Die sozialen Medien können das noch verstärken, denn es entsteht ein gewisser Konkurrenzdruck, wenn wir das Leben anderer Eltern in den sozialen Medien sehen. Wir müssen uns bewusst machen, dass ihre Onlinefotos normalerweise nicht die harten Seiten ihres Lebens darstellen. Wenn ich versucht bin, mich mit einer anderen Frau zu vergleichen, sage ich mir oft: »Sie hat eine private Geschichte, die ich nicht kenne.« Diese einfache Erinnerung bewahrt mich davor, mich mit anderen zu vergleichen, und holt mich auf den Boden der Realität zurück.

Es gibt keine Mutter und keinen Vater, die als Eltern perfekt sind. Wir sind unvollkommene Menschen, die ihr Bestes geben, um die nächste Generation gut zu erziehen. Wir sind selbst Lernende und haben manchmal das Gefühl, dass wir einige Lektionen leider zu spät lernen, um sie noch in unseren Erziehungsstil einbauen zu können. Aber es ist nicht zu spät, unser Wissen als Mentorin, als Schwiegermutter oder als Großmutter weiterzugeben. Es ist auch nicht zu spät, die gelernten Erkenntnisse in unserem eigenen Leben umzusetzen.

Mir gefällt der weise Satz von Nelson Mandela: »Ich verliere nie. Entweder ich siege oder ich lerne.« Im Laufe der rund 20 Jahre, in denen wir unsere Kinder erzogen haben, haben wir viele Erziehungssiege erlebt. Aber wir haben als Eltern auch viel gelernt. Wenn Sie mehr als ein Kind haben, können Sie das Gelernte bei den jüngeren Kindern umsetzen, aber trotzdem können Sie nie alles richtig machen. Auf dieser Erde

werden wir keine Perfektion erlangen. Ich habe einige wichtige Gegenmittel gegen diese Perfektionskrankheit entdeckt. Diese wichtigen Gegenmittel helfen uns, Mama-Schuldgefühle zu erkennen und abzulegen, damit wir frei werden und die bestmögliche Version unserer selbst sein können.

Demut

Eines Morgens war ich emotional am Ende. Ich hatte das Gefühl, dass jedes Einzelne meiner Kinder und auch mein Mann etwas von mir wollten. Ich hatte keine Kraft mehr, um noch irgendjemandem zu helfen. Plötzlich tauchte das Muttermonster auf: In einem Versuch, noch ein wenig Kontrolle zu behalten, begann ich zu schreien. Wenn ich ehrlich bin, trat dieses Monster in den Jahren, in denen ich meine Kinder aufzog, öfter zutage, als mir lieb ist.

Wünsche ich, ich könnte die Zeit zurückdrehen und in diesen Situationen anders reagieren? Ja, natürlich. Kann ich die Zeit zurückdrehen? Nein. Das kann ich nicht. Und Sie können es auch nicht. Demut ermöglicht uns einen anderen Blick auf diese unvollkommenen Momente, die wir *alle* hatten.

Wenn wir mit den Schuldgefühlen nicht richtig umgehen, wecken sie einen ungesunden Wunsch, unsere Fehler »wiedergutzumachen«. Das tut Beziehungen überhaupt nicht gut. Dadurch haben wir ständig das Gefühl, den Menschen, an denen wir irgendwie versagt haben, etwas schuldig zu sein. Aber Demut hilft uns zu sagen: »Wir machen alle Fehler. Keiner von uns ist vollkommen. Ich habe mein Möglichstes getan und ich habe aus meinen Fehlern gelernt. Ich schulde vielleicht jemandem eine Entschuldigung, aber mehr nicht.«

Ob Sie es glauben oder nicht: Schuldgefühle sind eigentlich ein Nebenprodukt des Egos. Demut hilft uns, unser Ego nicht

zu ernst zu nehmen. Das lateinische Wort für Demut, *humilitas*, bedeutet »niedrig oder der Erde nahe«. Wenn wir dem Erdboden nahe sind, also geerdet sind, fallen wir nicht so leicht um. Wir stehen fest in dem, wer wir sind, wem wir gehören und auf wen wir zugehen. Eine geerdete, demütige Person sucht keine Anerkennung, weil sie Frieden hat über ihren Wert, den sie in Gottes Augen hat. Demut hilft, uns von den Mama-Schuldgefühlen zu befreien, die uns gefangen halten wollen.

Selbstvertrauen

»Fehler« können unser Selbstvertrauen sabotieren. Unsere »unvollkommene« Seite tritt öfter zutage, als uns lieb ist. Wenn wir auf unsere Erziehungsjahre zurückblicken, fungiert die Perfektionskrankheit sozusagen als Vergrößerungsglas. Unser Versagen wird vergrößert dargestellt, während unsere Erfolge in unserer Erinnerung immer kleiner werden oder sogar ganz fehlen. Doch wenn wir aus diesen Situationen lernen, baut das unser Selbstvertrauen auf.

Wir können lernen, uns mit Gottes Augen zu sehen, da wir wissen, dass seine Gnade dort mächtig ist, wo wir versagt haben. Seine Gnade überwindet unsere Unvollkommenheiten. Das schenkt uns neues Selbstvertrauen.

Wahres Selbstvertrauen ist im Grunde Gottvertrauen. Es geht dabei nicht so sehr um den Glauben an uns selbst als vielmehr um den Glauben an das, was Gott durch uns getan hat und tut. Es geht darum, dass wir lernen, uns selbst nicht immer einzureden: »Ich kann nicht.« Vielmehr sollten wir uns bewusst machen: »Gott kann!« Im Rückblick können wir aus dem »Ich habe nicht« ein »Gott hat« machen.

Ich habe meine Tochter Erica in ihrer Kindheit nicht nur einmal, sondern sogar zweimal vergessen. Einmal habe ich

sie nach der Schule vom Training nicht abgeholt und einmal habe ich sie nach dem Sportunterricht vergessen. Beide Male habe ich mich entschuldigt und um Vergebung gebeten. Gott hat diese Fehler benutzt, um mein Mädchen zu lehren, was es heißt, sich zu entschuldigen und zu vergeben. Das ist ein Beispiel für »Ich habe nicht«, aber »Gott hat«.

Erica hatte während ihrer Schulzeit geistliche und psychische Probleme. Sie beschreibt ihre Probleme und den Umgang ihrer Schule und Jugendgruppe mit ihrer Rebellion folgendermaßen: »Mama, in mir brannte ein Feuer. In der Kirche und in der Schule hat man mir nur gesagt, dass ich »Rauch verbreite«. Aber du und Papa habt versucht herauszufinden, was dieses Feuer in mir auslöste. Ihr habt tiefer gesehen.« Erica zu erziehen, war nicht leicht, aber in diesem Fall haben wir es anscheinend richtig gemacht. Und sicher gab es auch andere Situationen, in denen wir richtig gehandelt haben, auch wenn unsere Kinder uns das nicht gesagt haben. Ja, viele Fehler, aber auch viele Erfolge.

Das Gegenmittel Selbstvertrauen erlaubt uns zu sehen, wie Gott uns geführt hat, wie er unsere Mängel ausgefüllt und wie er unsere Fehler benutzt hat. Wenden Sie den Blick von sich selbst ab und richten Sie ihn auf Gott. Selbstvertrauen schenkt uns die Freiheit, den unvollkommenen Menschen, der wir sind, anzunehmen, da wir wissen, dass Gott in uns und in unseren inzwischen erwachsenen Kindern immer noch am Werk ist!

Gnade

Unsere Sehnsucht, im Leben »perfekt« zu sein, zwingt uns, es immer wieder zu versuchen. Wir haben versucht, unseren Kindern die bestmögliche Mutter zu sein. Wir versuchen jetzt, die bestmögliche Mutter unserer erwachsenen Kinder zu sein. Wir reden uns vielleicht ein, wir hätten mehr Erfolg, wenn wir uns

ein wenig mehr anstrengen würden. Selbstverständlich müssen wir unser Bestes geben und das Bestmögliche anstreben, aber Perfektion gibt es nicht. Es ist dringend nötig, dass wir die Gnade annehmen und zur Ruhe finden.

Wenn wir Strafe verdienen, aber stattdessen Barmherzigkeit erfahren, ist das Gnade. Gnade bildet den Mittelpunkt unserer Beziehung zu Gott. Gottes Gnade müssen wir uns nicht verdienen. Wir bekommen sie geschenkt. Wir müssen das Geschenk der Gnade nur annehmen.

In menschlichen Beziehungen bedeutet Gnade, dass wir anderen erlauben, menschlich zu sein und Fehler zu machen, und dass wir sie nicht für jede Kleinigkeit kritisieren, die sie falsch oder anders als wir gemacht haben. Manchmal vergeuden wir so viel Zeit und Energie damit, an den kleinsten Kleinigkeiten bei unserem Mann, unseren Kinder, Freunden und Nachbarn herumzunörgeln. Wir ziehen voreilige Schlüsse über Menschen, die wir nicht kennen. Wie würde unser Leben aussehen, wenn wir Verurteilung durch Gnade ersetzen würden? Welche Freiheit würden wir erleben, wenn wir Gnade schenken, statt Urteile zu verhängen? Damit sollten wir bei uns selbst anfangen.

Es ist so wichtig, dass wir Schuldgefühle durch Gnade ersetzen. Was würde passieren, wenn Sie beim nächsten Mal, wenn Sie sich an einen Fehler erinnern, zu sich sagen:

»Ich war nicht perfekt, das stimmt. Jeder macht Fehler. Deshalb bin ich gnädig zu mir und gehe weiter«? Das ist alles. Sie machen sich nicht selbst fertig. Sie spielen die Situation nicht ständig im Kopf durch. Sie lassen sich nicht von einer Stimme in Ihrem Kopf beschimpfen. Können

Was würde passieren, wenn Sie beim nächsten Mal, wenn Sie sich an einen Fehler erinnern, zu sich sagen: »Ich war nicht perfekt, das stimmt. Jeder macht Fehler. Deshalb bin ich gnädig zu mir und gehe weiter«?

Sie sich vorstellen, mit welcher Freiheit Sie dann nach vorne gehen?

Gott sieht uns mit Augen der Gnade. Seine Botschaft ist: *Hör auf, dich fertigzumachen und in deinen Fehlern zu leben. Lebe stattdessen in meiner Gnade. Ich liebe dich so, wie du bist. Du brauchst nicht »vollkommen« zu sein. Komm und suche zuerst in einer authentischen Beziehung zu mir und dann in einer authentischen Beziehung zu anderen Menschen Freiheit.*

Vergebung

Wir müssen eine Entscheidung treffen: Die Entscheidung, uns selbst und anderen zu vergeben. Gnade verlangt Vergebung. Wenn wir wünschen, wir könnten »es wiedergutmachen«, oder auf die Situationen zurückblicken, in denen wir »gelernt« haben (vergessen Sie nicht: Wir sprechen nicht von Fehlern!), ist es vermutlich nötig, dass wir uns entscheiden, uns zu vergeben. Das Schlüsselwort hier ist *entscheiden*. Uns ist vielleicht nicht nach Vergebung zumute. Wir müssen uns *entscheiden*, uns selbst zu vergeben.

Wir sind nicht perfekt. Wir hatten in der Situation nicht das Wissen, anders damit umzugehen; deshalb werden wir daraus lernen und in unserem Kopf und in unserem Herzen nach vorne gehen. Wenn wir eine Situation im Rückspiegel betrachten, sehen wir sie durch eine andere Brille und in einem anderen Kontext als damals, als wir mitten in dem Schlamassel steckten. Wenn wir das verstehen, fällt es uns leichter, uns zu vergeben.

Vergebung ist keine einmalige Angelegenheit. Es kann sein, dass wir in Zukunft wieder über diese Erinnerung stolpern. In diesem Fall machen wir uns bewusst, dass uns vergeben ist, und lassen uns erneut von Vergebung und Gnade reinwaschen. Vielleicht sehen wir eine Situation dann auch aus

einem anderen Blickwinkel, weil wir jetzt wissen, wie sie ausging. Deshalb beschleichen uns Schuldgefühle. Wenn das der Fall ist, müssen wir uns erneut für die Vergebung entscheiden. Die Situationen, in denen wir »gelernt« haben, sind Punkte, die der Feind benutzen will, um uns anzuklagen. Wir müssen also der Versuchung widerstehen, uns für alles schuldig zu fühlen, was uns vor die Füße geworfen wird. Wenn die Schuldgefühle anklopfen, müssen wir uns aktiv für Vergebung und Gnade entscheiden.

Wie sieht es mit unserer Beziehung zu anderen aus? Anderen zu vergeben, ist auch eine Entscheidung, die wir treffen müssen. Genauso wenig, wie wir uns danach *fühlen*, uns selbst zu vergeben, *fühlen* wir uns danach, anderen zu vergeben. Wir können vielleicht nicht vergessen, aber wir können uns dafür entscheiden, nicht an unserer Verletzung festzuhalten. Wir können uns entscheiden, die Sache in Gottes Hände zu legen, damit wir heilen und in unseren Beziehungen vorwärts gehen können.

Wir müssen lernen zu vergeben, wenn wir unsere erwachsenen Kinder begleiten wollen. Denn einige ihrer Entscheidungen werden uns unweigerlich verletzen. Vergebung ist auch für eine Schwiegermutter wichtig, denn auch die Ehepartner, die sich unsere Kinder aussuchen, sind nicht perfekt. Großeltern müssen vergeben können. Wenn die Enkel älter werden, geben sie uns vielleicht das Gefühl, dass sie uns immer weniger brauchen. Oder sie entscheiden, dass sie nicht mehr so viel mit uns unternehmen wollen. Falls Sie sich entscheiden, in Ihrer neuen Lebensphase als Mentorin andere Menschen zu begleiten, hilft Ihnen Vergebung, das Geschehene abzuhaken und Gott Ihr Herz zur Verfügung zu stellen, damit er es nach seinem Willen gebrauchen kann. Wenn Verletzungen geschehen, können wir zurückschlagen, leise schmollen oder vergeben. Die beste Entscheidung ist Vergebung.