



Meine Stille
Zeit als Mama

WORKBOOK

FRANZISKA BUCHEGGER

Ich setze auf Gott, den Herrn, mein Vertrauen.
Psalm 73,28



Mama, von Gott erwählt

Um in deiner Berufung zu wachsen, ist es essentiell, dass du persönlich Zeit mit Gott verbringst. In den folgenden Seiten möchte ich dich begleiten und dich dabei unterstützen, eine Routine zu entwickeln.

Wenn ich (wie schon so oft) versuche meine Zeit mit Gott neu zu entzünden, kann es passieren, dass ich mir zu viel vornehme. Das funktioniert meist nur kurze Zeit und hinterlässt den fahlen Nachgeschmack der Frustration und Überforderung.

In deiner Zeit mit Gott geht es nicht darum, alle Möglichkeiten des Gebetes täglich auszuschöpfen oder möglichst viele Häkchen zu setzen. Es geht darum, Gott von Herz zu Herz zu begegnen.

Mit diesem Ziel, lade ich dich ein, die nächsten Seiten durchzuarbeiten und Deine persönliche Zeit mit Gott zu gestalten!





Die „Stille“ Zeit als Mama

Um im Mama-Alltag Beziehungspflege mit Gott unterzubringen, braucht es einen Rahmen und Inhalte, die knackig aber tiefgehend sind. Eine der ersten Erkenntnisse meines Mama-Alltags war, dass „Stille Zeit“, nicht unbedingt eine „stille“ Zeit sein muss oder manchmal auch sein kann.

Besonders mit ganz kleinen Kindern ist ein gewisses Chaos vorprogrammiert. Was zählt ist, die Bereitschaft deines Herzens, mit Gott in Kontakt zu treten und ihm Zeit zu schenken. Dabei braucht es eine gewisse Flexibilität, denn wie wir wissen, können sich Routinen und Phasen mit kleinen Kindern ziemlich schnell ändern. Folgende Punkte können dich inspirieren, um deinen persönlichen Weg im Alltag zu finden.

Vision Planner/Kalender deiner Wahl

Trage dir deinen Tagesablauf ein, führe jede Woche maximal fünf Routinen ein, die du versuchst, jeden Tag umzusetzen. Mindestens eine davon sollte fest an die Beziehungspflege zu Gott gebunden sein. Das hilft mir dabei am Ende des Tages zu reflektieren und ein Häkchen zu setzen, oder es nachzuholen, wenn es sich nicht ausgegangen ist.

Wichtig ist, realistische Ziele zu setzen. Gott verlangt nicht, dass du drei Stunden am Stück betest. Nimm dir ein Gebet vor, die Tageslesungen oder vielleicht diese Woche täglich ein Lobpreislied zu singen. Geht auch wunderbar mit Kindern!

Ich liebe es, meine täglichen Routinen immer wieder zu variieren. Dann bete ich bewusster und genieße die verschiedenen Formen, Gott zu begegnen.





Feste Tageszeit / Tätigkeit

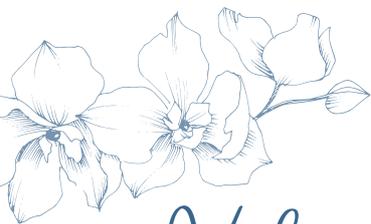
Dieser Vorschlag ist oftmals schwer umsetzbar. Vor allem kleine Kinder halten sich tageszeitentechnisch meist an gar keine festen Regeln. Aber es gibt diese Momente am (sehr) frühen Morgen, wo du eventuell nur mit dem Stillkind auf bist und eine feste Zeit mit Gott einplanen kannst. Oder der Mittagsschlaf, oder abends. Je nach deiner täglichen Routine gibt es möglicherweise Fixpunkte, an denen du dich orientieren kannst.

Sind Tageszeiten gänzlich undenkbar für dich, kann es auch eine Möglichkeit sein, das tägliche Gebet an Aktivitäten zu binden. Mir hilft zum Beispiel derzeit der Spaziergang jeden Vormittag, um mit Gott in Verbindung zu treten. Ich entdecke Gott in der Schönheit der Schöpfung und danke ihm (teilweise auch laut) für die Natur, die frische Luft oder eine nette Begegnung.

Bibel-App

Herrlich unkompliziert und immer verfügbar. Das Smartphone versuchen wir Mamas im Alltag eher von unseren Kindern fernzuhalten, aber in diesem Fall war ich schon oft dankbar darüber. In wenigen Sekunden habe ich die Tageslesungen am Bildschirm und kann eintreten in das Wort Gottes. Vor allem nachts ist das für mich eine große Hilfe!





Vorformulierte Gebete

Hier sind für mich vor allem der Rosenkranz, die Weihe an das Herz Jesu und das Jesusgebet wichtig. Das sind in deinem Leben jene Gebete, die dich aus deiner Geschichte heraus begleiten und besonders stärken. Vor allem in turbulenten Zeiten, wenn es diese Momente gibt, die mich beinahe verzweifeln lassen. Besonders dann finde ich in diesen Gebeten Zuflucht und Frieden. Wenn zum Beispiel ein Neugeborenes viel schreit und einfach nichts hilft, dann finde ich hier einen Anker, der mich festhält. Überlege, ob es für dich so ein Gebet gibt oder begib dich auf Schatzsuche!

Gebetsjournal

Ich liebe es, zu schreiben. Dabei wird mir oft vieles klarer und ich werde ganz ruhig. Das kann ich in meiner aktuellen Lebensphase nicht täglich umsetzen, aber wenn ich dazu komme, ist es eine ganz besondere Zeit. Am liebsten verwende ich im Journal nur einen Vers aus der Bibel. Ich danke Gott für sein Wort und stimme dem Gelesenen zu. Ich schreibe auf, was es für mein Leben bedeutet. Dann formuliere ich die Bitte an Gott, mir zu helfen, dass sein Wort in meinem Leben immer mehr Wirklichkeit wird. Abschließend schenke ich ihm erneut mein „Ja“.

Manchmal mache ich auch nur einen Eintrag, wo ich vor Gott bringe, was mich bewegt. Vor allem, wenn es in mir tobt, stürmt und Unruhe herrscht, hilft mir das Schreiben sehr. Aber auch, wenn ich vor Freude überströme und diese Fülle mit Gott teilen möchte, mache ich gerne einen Eintrag.



Deine Zeit mit Gott

Beziehung braucht Pflege. Ich kann nur lieben, wen ich wirklich kenne. In der stillen Zeit suchen wir also Wege, um Gott besser kennen zu lernen.

Dafür gibt es viele tolle Hilfsmittel. Gebetsandachten, Bücher über Gott, Musik, Vorträge, ja mittlerweile auch schon einige Filme und TV-Serien.

Alle diese Wege sind gut und hilfreich. Je nachdem, was dir selbst am ehesten entspricht, kann dir das ein oder andere Medium mehr weiterhelfen als ein anderes. Mir hilft es, nicht alles auf einmal auszuprobieren, sondern immer nur eines für eine Weile beizubehalten.

Worauf ich immer wieder zurückkomme, ist jedoch die Heilige Schrift. Nach allem, was ich in meinen Alltag versuchte zu integrieren, bleibt das Fundament doch die Bibel selbst.



Nichts ist so reich an der Wahrheit und Fülle über Gott wie die Bibel.

Aus diesem Grund möchte ich dir einen kleinen Reiseführer in die Weiten und Tiefe der Heiligen Schrift mitgeben.



Bibelstudium

Das klingt nach viel Arbeit, Zeit und Anstrengung. Jedenfalls habe ich es lange so empfunden. Weil die Bibel in ihrer Gesamtheit wirkt, wie der Mount Everest für einen Spaziergänger, versuchen wir es oft gar nicht.

Das Wort Gottes ist der Quell des Lebens, durch den er zu uns spricht, uns ermutigt und rüstet. Heute spreche ich dir zu: "Es lohnt sich!" Und wenn du die Bibel in noch so kleinen Mini-Häppchen zu dir nimmst, kann Gott dies verwenden. Er möchte dich ermutigen, bestärken und lehren. Lass zu, dass er in dein Leben spricht und komm zu dieser unerschöpflichen Quelle.

Die Unerschöpflichkeit dieser Quelle soll dir keine Angst machen oder Leistungsstress verursachen. Es geht nicht darum einem Bibelleseplan zu folgen, der dir ein Häkchen auf der To-Do-List und ein gutes Gefühl verspricht. Oft lesen wir die Bibel mit dem Hintergedanken, etwas über uns und unser Leben zu erfahren, doch sie ist in erster Linie ein Buch von und über Gott.

Durch das Studieren der Schrift, erkennen wir Gottes Identität immer mehr. Dadurch wächst die Liebe zu ihm. Als seine Kinder dürfen wir staunen und unseren Wert in seiner Liebe finden.



Methode

Bibelstudium kann sehr unterschiedlich aussehen. Um dir eine Starthilfe oder neue Inspiration zu schenken, stelle ich dir hier ganz knackig die Methode des induktiven Bibelstudiums vor.

Beginne das Bibelstudium mit der Bitte um Führung und Erleuchtung durch den Heiligen Geist .Er ist es, der uns befähigt die Schrift zu verstehen und anzuwenden.

Beobachten

Warum wurde dieser Text geschrieben?

An wen ist er gerichtet?

Was passiert in diesem Abschnitt?

Wann und wo ist das geschehen?

Recherchiere Referenzbibelstellen.

Notiere oder markiere dir die wichtigsten Fakten.

Interpretieren

Was bedeutet der Text (damals und heute)?

Wie passt dieser Abschnitt in die größere Geschichte der Bibel?

Formuliere den Text in deinen eigenen Worten.

Lese Kommentare zur Auslegung des Textes nach.

Anwenden

Was sagt mir der Text über Gott und über mich aus?

Wie verändert diese Wahrheit mein Leben heute?

Überlege konkret, wie die Wahrheit, die du in der Schrift gelernt hast deine Gedanken und Handlungen beeinflussen kann!



Besonders hilfreich im Bibelstudium ist der Austausch mit anderen! Schließe dich einer Bibelgruppe an (oder gründe eine), tausche dich mit deinem Ehemann oder einer Freundin aus. Ich verspreche dir, das wird deinen Horizont und dein Verständnis der Schrift erweitern!

Notizen - aber wie?

Sehr hilfreich ist das Niederschreiben von Gedanken, Eindrücken und Gebeten. Wieder ermutige ich dich, ein Geistliches Journal anzulegen oder wenn du lieber mit einzelnen Zetteln arbeitest, diese in einer Mappe zu sammeln.

Vielleicht geht es dir wie mir und du hast gern schöne Dinge um dich, wenn du dich mit der Heiligen Schrift auseinandersetzt. Einen besonderen Stift, ein duftender Kaffee und schönes Papier.



Für deine Zeit mit Gott habe ich zwei Entwürfe angefertigt, die du ausdrucken (oder abzeichnen) kannst. Es soll dir eine Hilfe sein, deine Gebetszeit zu strukturieren und Verschiedenes auszuprobieren.

VERS:

Zeit mit Gott

am _____

FAKTEN

BEDEUTUNG FÜR MICH

IN EIGENEN WORTEN

GEBET

Du hast Worte des ewigen Lebens. Joh 6,68



Zeit mit Gott

VERS:

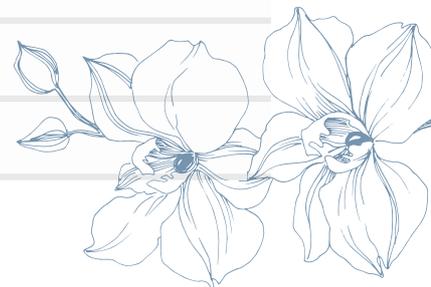
DATUM:

Übereinstimmen

Was bedeutet das für mein Leben?

Bitte Gott um Hilfe:

Gib Gott dein JA:



Hier findest du noch das Lesezeichen zum Ausschneiden und Laminieren für deine Bibel:



FRAGEN ZUM BIBELSTUDIUM

BEOBACHTEN

- Warum wurde dieser Text geschrieben?
- An wen ist er gerichtet?
- Was passiert in diesem Abschnitt?
- Wann und wo ist das geschehen?

INTERPRETIEREN

- Was bedeutet der Text (damals und heute)?
- Wie passt dieser Abschnitt in die größere Geschichte der Bibel?

ANWENDEN

- Was sagt mir der Text über Gott und über mich aus?
- Wie verändert diese Wahrheit mein Leben heute?



Für mehr Inputs/Workbooks folge mir gerne auf Instagram @franzibuchegger oder auf meiner Homepage www.franziskabuchegger.com

