

PRISKA O'LEARY

*Wenn dein Leben
kopfsteht,
schau nach oben*

Ermutigende Geschichten
aus dem Mama-Alltag



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 automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.



Die Bibelzitate wurden, wenn nicht anders vermerkt,
der folgenden Übersetzung entnommen:

*Revidierte Elberfelder Bibel (ELB), © 1985/1991/2008 R. Brockhaus
im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten.*

Außerdem wurden Bibelverse nach Hoffnung für alle® (Hfa) zitiert,
Copyright © 1983, 1996, 2002 by Biblica, Inc.®. Verwendet mit freundlicher
Genehmigung des Herausgebers Fontis – Brunnen Basel.

Copyright © 2025 Gerth Medien
in der SCM Verlagsgruppe GmbH,
Berliner Ring 62, 35576 Wetzlar

1. Auflage 2026
Bestell-Nr. 821191
ISBN 978-398695-191-7

Lektorat: Anne-Julia Haupt, www.HauptLektorat.de

Umschlaggestaltung: Kathrin Steigerwald

Umschlagmotiv: Adobe Stock / Mahnoor (unter Verwendung
bildgebender Generatoren), vik.stock, PCH.Vector

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Verarbeitung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany

www.gerth.de

*Wenn deine Welt gerade kopfzustehen scheint,
dann lass Gott deine Perspektive ändern.*

Gott sieht dich.

*Er ist bei dir in deinem Alltag
mit allem, was dazugehört.*

Du bist nicht allein.

*Für meine wundervollen Kinder.
Ohne euch hätte ich all die Glücksmomente und
Abenteuer der letzten Jahre nie erlebt.*

Inhalt

Du und ich	11
Von Bedürfnissen zu Frieden	17
Twister	18
Muttertag	25
Erdnussbuttertoast	30
Von Erwartungen zu Dankbarkeit	37
Gänseblümchen	38
Geschenk oder Paket?	42
Schon wieder das Gleiche?!	48
Von Schwäche zu Kraft	53
Licht an	54
Me time – Zeit für mich	60
Akku alle – Kaffee auch	65
Von Trauer zu Vertrauen	71
Wundertüte Leben	72
Trisomie 21	78
Mama, lass die Tür ein Stückchen offen	90

Von Härte zu Weichheit	97
Ich kann das nicht!	98
Knete	104
Harte Schale, weicher Kern	109
Von einsam zu gemeinsam	117
Anziehungskraft	118
Volles Haus	126
An einem Tisch	133
Von Resignation zu Vision	139
KönigsDOCHter	140
Mein Leben für deins	147
Sing	152
Danksagung	159

Du und ich

Mamasein beginnt mit dir. Du bist der erste Mensch, den deine Kinder nach der Geburt spüren. Dieses verknautschte kleine Wunder, das eben noch in deinem Bauch war, ist nun da, liegt auf deiner Brust, nimmt seine ersten Atemzüge und ein Abenteuer beginnt. Ich kann es kaum glauben, dass ich das in ein paar Monaten zum vierten Mal erleben darf. Egal, wie viele Kinder du schon hast und wie schön oder kompliziert die Geburt und die Zeit danach war, es ist und bleibt ein einzigartiger Moment, dem nichts anderes gleichkommt.

Meine Reise als Mama begann 2017 mit einem sehr schnell durchschlafenden kleinen Jungen, den ich im Nachhinein, mit einem Augenzwinkern als „Anfänger-baby“ bezeichnen würde. Es war alles neu und aufregend. Die Nächte waren bald gar nicht mehr so kurz. Ein ausgeglichenes, zufriedenes Baby war nun bei uns.

Ein Jahr und neun Monate später purzelte unsere kleine Tochter auf die Welt, überraschenderweise mit einem Chromosom mehr. Seitdem hat sich alles und auch nichts verändert. Gerade für meine erste Tochter hatte ich so viele Wünsche, Träume und Vorstellungen: wie sie sein wird und welche Abenteuer wir als

Mama-Tochter-Team erleben werden. Das alles war erst mal weg. Meine Welt stand Kopf.

Es folgten Tage und Monate, in denen wir als kleine Familie Emotionen durchmachten, die man eigentlich nicht mit einer Geburt verbindet. Statt der Feier eines neuen Lebens und Freude und Hoffnung waren es Emotionen wie Trauer, Enttäuschung, Leere, Angst und Hoffnungslosigkeit, die uns zu schaffen machten. Es war eine Achterbahnfahrt der Gefühle. Es kam mir vor, als ob es im freien Fall nach unten ginge.

Gleichzeitig sehe ich im Nachhinein doch kleine Stückchen roten Fadens durchblitzen. Ich kann erahnen, dass Gott mit uns war. Er hat uns Kraft geschenkt, als wir nicht mehr konnten. Er hat uns durch Familie und Freunde unterstützt, als wir es nötig hatten. Wir sind durch die Phase der Trauer durchgegangen und haben es nach jedem Hinfallen geschafft, wieder aufzustehen.

Man sollte meinen, dass nach dieser schwierigen Phase ruhigere Momente kamen. Ja, für einen Moment wurde unser Alltag weniger voll. Es bahnte sich jedoch bald eine neue Belastungsprobe an, denn dann kam die Coronapandemie mit dem Lockdown. Unser schnelles Leben wurde ausgebremst. Wir hatten Zeit zum Reflektieren. Das Grundrauschen wurde unterbrochen und wir konnten Gottes Flüstern ganz neu hören.

Ende 2021 kam Baby Nummer drei auf die Welt und mittlerweile bin ich seit acht Jahren Mama. Ich habe in dieser Zeit einige Lektionen gelernt und glaube,

dass wir als Frauen mit Familien zwar unterschiedliche Lebenswege und Umstände haben, doch genauso auch bedeutende Gemeinsamkeiten. Wir alle, als Frauen und Familien, tragen unser persönliches Paket, unsere Lebensaufgabe, mit uns. Wir sind oft müde. Emotional und körperlich gehen wir an und über unsere Grenzen. Trotzdem machen wir weiter, auch wenn wir manches Mal eine Pause dringend nötig hätten.

Vielleicht glauben wir uns unbedeutend und wissen gar nicht, was das Besondere an unserem täglichen Dienst und unserer Berufung als Mama ist. Mitunter fühlen wir uns allein, obwohl wir selten nur für uns sind, denn unsere kleinen Familienmitglieder brauchen uns ja rund um die Uhr. Unsere Babys sind uns in der ersten Zeit so nahe wie niemand sonst. Die Verbindung zu uns gibt ihnen Leben und die Möglichkeit, sich zu entwickeln.

Wir sehnen uns nach Gemeinschaft. Nach Menschen, die uns verstehen und so lieben, wie wir sind. Menschen, bei denen wir ehrlich sein dürfen. Wo wir aussprechen können, was uns Angst macht, und genauso, worin wir uns stark und fröhlich fühlen.

Wir strecken uns nach Hoffnung und neuer Kraft aus, die manchmal so weit weg erscheinen. Mama sein bringt keine schnellen Ergebnisse. Wir sehen ab und zu vielleicht mal eine Situation mit unseren Kindern, die uns freut und in der wir merken, da haben wir durch unser Vorbild gute Grundsteine gelegt, zum Beispiel wenn Gefühle ausgesprochen werden können, anstatt

körperlich zu reagieren, oder wenn die Jacke aufgehängt wird, anstatt sie in die letzte Ecke zu knautschen.

Den Wunsch, gesehen und geliebt zu werden, hat Gott tief in uns alle hineingelegt. Wir stillen die Bedürfnisse unserer Kinder jeden Tag neu, aber auch wir haben tief in uns die Sehnsucht danach, unsere Bedürfnisse gestillt zu bekommen, ganz besonders von den Menschen, die uns nahestehen. Es tut mir zum Beispiel so gut, wenn mein Mann mich in seine Arme nimmt und mich fragt, wie es mir geht. Oder wenn wir beim Ins-Bett-Bringen unserer Kinder in der Kuschelzeit nicht mehr viel tun müssen. Sie erzählen uns von ihrem Tag oder denken sich Geschichten aus, bevor dann schnell die Augen zufallen. Das Rambazamba des Tages wird still. Wir sind einfach da.

Es ist ein langer Marathon, bis Kinder erwachsen sind, und ob sie Gottes Wesen und seine Liebe für sie erkennen und annehmen, liegt in seiner Hand. Alles, was wir tun können, ist, uns selbst formen zu lassen und unsere Kinder auf dem Weg mitzunehmen.

Unser Vater im Himmel hat mich seit meinem Eintritt in das Abenteuer Familie wachsen lassen. Ich lerne mehr und mehr kurze Pausen einzulegen, „hochzuschauen“, meinen Blick von meinen Kindern weg zu mir zu richten und dann auch auf ihn. Wie schaut Gott auf mich? Was kann ich lernen, wenn ich Memory mit meinen Kindern spiele? Wie denkt Gott über mich, wenn mein Kind „Nein“ sagt zum Ins-Auto-Steigen? Wie spricht die Gute Botschaft, die so gegen den heutigen Zeitgeist geht, in meinen Alltag?

Jede von uns kennt eine Vielzahl von schönen, herausfordernden, nervenaufreibenden, traurigen, lustigen und süßen Momenten mit ihren Kindern. Der Alltag ist voll davon. Es liegt mir am Herzen, dass du dich in meinen Buchseiten wiederfindest und die Worte zu deinem Herzen sprechen. Meine Hoffnung ist, dass du die Texte liest und etwas von der Verantwortung, manchmal vielleicht sogar Last, von deinen Schultern abfällt und du stattdessen ein Stück von Gottes Kraft, seine Träume für dich und deine Familie und seine guten Gedanken für dich als seine Tochter in dich aufnehmen kannst.

Vielleicht hast du auch Söhne und Töchter wie ich, kommst mit deinen Mädels immer wieder an deine Grenzen. Oder du kennst den Moment, wenn man eine unerwartete Diagnose erhält, wenn man plötzlich mutlos wird. Gott kann dich und deine Familie Wege führen, die für dich ganz neu sind.

Einige von meinen bunten Momenten darf ich mit dir teilen und vielleicht kommt dir manches bekannt vor. Oder es ist bei euch ganz anders. Wir haben immer die Möglichkeit, Gott zu begegnen, egal wie unsere Umstände gerade aussehen. Gott hat diese Welt und ihre Maßstäbe durch sein Reich auf den Kopf gestellt. Auch wir können es durch ihn schaffen, unseren Blick in die entgegengesetzte Richtung zu lenken. Wir sitzen vielleicht viel auf dem Boden mit den Kids und spielen. Der Blick ist nach unten auf unsere Kleinen gerichtet. Doch es ist so wichtig, auch hochzuschauen und von Gott

verändert zu werden. Deshalb der Buchtitel „Wenn das Leben kopfsteht, schau nach oben“. Ich möchte dir Mut machen. Probiere es mal aus und betrachte deinen Alltag mit Gottes Augen.

Ich hoffe, dass wir gemeinsam in den Kapiteln und Alltagsgeschichten, die ich mit meinen Kindern erlebe, Schätze finden. Ich hoffe, dass auch in deinem Leben kurze Glitzermomente im Alltag dich aufschauen lassen und dich neu füllen, sei es beim Spielen, in Gesprächen mit deinen Kindern, in Geschichten, die du liest, oder in Gefühlen, die dich begleiten.

Schau nicht nur auf deine Kinder. Du bist Gottes Kind. Dein Vater im Himmel schaut gerade auf dich. Er sieht dich, er liebt dich und er hat dir eine Menge zu zeigen. Durch ihn kannst du die Welt aus einem ganz neuen Blickwinkel heraus betrachten.

Wenn das Leben kopfsteht, wechsle die Perspektive und sieh in den Himmel.

Von Bedürfnissen zu Frieden



Twister

Ein Spiel, das an das Leben als Familie erinnert

*Das Herz des Menschen plant seinen Weg,
aber der HERR lenkt seinen Schritt.*

Sprüche 16,9

Twister – ein aktives, farbenfrohes Spiel, bei dem man ein Spielfeld mit verschiedenfarbigen Kreisen auf dem Boden liegen hat. Je nachdem, welche Farbe und welches Körperteil man durch eine Drehscheibe zugewiesen bekommt, muss man versuchen, den Körperteil auf dem entsprechenden Spielfeld zu platzieren. Je mehr Körperteile man schon eingesetzt hat und umso mehr Spieler einem dabei in die Quere kommen, desto schwieriger wird es und desto mehr Privatsphäre gibt man auf. Die Mitspieler kommen einem sehr nah, egal ob es einem passt oder nicht.

Dieses Spiel ist ein gutes Bild fürs Mamasein – für das ganze Familienleben, oder? Jede von uns hat im Laufe des Lebens Ziele, die sie erreichen möchte. Wir haben

sowohl unsere eigenen Träume als auch solche, die die gesamte Familie betreffen. Was ist euer Ziel als Familie? Was wünscht sich dein Kind gerade? Zu welcher Farbe willst du? Oder anders gefragt, woran denkst du, bevor du abends einschlafst? Das, was dich beschäftigt, kann eines deiner Ziele sein. Vielleicht ist es aber auch eine deiner Ängste?

Als Mitglieder einer Familie kommen wir uns im Alltag unweigerlich in die Quere. Unsere Interessen und Bedürfnisse gehen drunter und drüber. Wie bei Twister kommen wir uns nah und krabbeln untereinander weg. Wir sind ein Team aus mehreren Mitspielern, was viel Rücksicht aufeinander braucht.

Inzwischen haben wir drei Kinder und eins ist noch in meinem Bauch. Unsere ersten beiden Kinder unterscheiden sich schon einmal grundsätzlich darin, dass sie ein Junge und ein Mädchen sind. Aber auch in anderen Bereichen sind sie nicht gleich. Sie befinden sich in ihrer Entwicklung in sehr unterschiedlichen Stadien und doch sieht man natürlich sowohl im Aussehen als auch in der Art viele Gemeinsamkeiten.

Bei meinem Mann und mir sind es ein gemeinsames Ziel und die Liebe zueinander, die uns verbinden, aber wir sind auch immer wieder in unterschiedlichen Bereichen aktiv. Je länger wir verheiratet sind, desto mehr ist es unser Ziel, uns aufeinander zuzubewegen, eine starke Beziehung aufzubauen. Manchmal gibt es da auch die eine oder andere lustige Situation, wenn wir schon wissen, was der andere gleich sagen wird.

Genau das ist es doch, was Familienleben ausmacht. Es ist ein bunter Haufen von Stärken, Schwächen, Liebe, Zusammenhalt, Streit, Sich-in-die-Quere-Kommen und Über-sich-Hinauswachsen. Und dann hilft man auch mal dem anderen, zu seinem Ziel zu kommen. Ich freue mich so, wenn ich beobachten darf, wie meine Kinder sich liebevoll gegenseitig helfen. Das sind die schönen Momente, die ich genieße, die mir ein Lächeln ins Gesicht zaubern.

Familienleben braucht Struktur. Wir planen, organisieren, suchen, sortieren, holen hinter dem Schrank hervor und laufen unserem Kind hinterher. Struktur ist ohne Veränderungen in einer Familie zum Scheitern verurteilt. Wir passen Pläne immer wieder an die Phasen an, in denen wir und die anderen Familienmitglieder sich gerade befinden.

Die Kleinkindphase ist die Phase, in der wir gefühlt ständig in Bewegung sind. Wenn du mal an einen typischen Montagnachmittag bei euch denkst, wie viele Schritte tust du? Wie lange hast du Zeit, ruhig auf der Couch zu sitzen? Wie viele Gedanken schießen dir bis zur Schlafenszeit durch den Kopf?

Wenn wir oder unsere Kinder nicht wissen, zu welcher Farbe es gehen soll, dann endet es wohl oder übel im Chaos. Es muss klar sein, wer wohin will und welche Motivation hinter dem nächsten Schritt steckt.

Im Spiel „Twister“ ist es die Spielscheibe mit Zeiger, die entscheidet, welche Bewegung als nächste dran ist. „Setz deinen linken Fuß auf das blaue Feld.“ Und der

Nächste setzt seine linke Hand auf Rot. Dabei machen wir einen Schritt in eine Richtung, obwohl wir mit der Hand eigentlich noch in einer ganz anderen Ecke sind. Das zieht unseren Körper auseinander. Wir müssen uns recken und strecken und verbiegen.

In unserem Leben ist es Gottes Wort, das uns die Richtung weist. Es ist gefüllt mit Bildern und Geschichten und gibt uns Orientierung auf dem schmalen Weg zum Ziel, in Ewigkeit bei ihm zu sein.

Liebe Mama, die du dieses Buch liest, ich weiß selbst, wie schwierig es ist, im Drunter und Drüber des Alltags den Kurs zu halten. Wir dürfen uns immer wieder daran erinnern, wer der „Spielleiter“ ist. Wer ist unser *glänzender Morgenstern* (Offenbarung 22,16)?

Ich bin davon überzeugt, dass Gott uns nicht als bloße Spielfiguren geschaffen hat. Wir dürfen nach seinem Wort eigene Schritte gehen. Unsere Herzen dürfen träumen und Pläne schmieden. Doch es ist wichtig, immer wieder zu checken, zu welcher Farbe, zu welchem Feld es gehen soll. Hänge ich noch an einer alten Entscheidung fest? Bin ich bereit für den nächsten Lebensabschnitt? Stimmt meine Ausrichtung? Lasse ich Gott lenken und bitte ihn um Weisheit? Denn „*das Herz des Menschen plant seinen Weg, aber der HERR lenkt seinen Schritt*“ (Sprüche 16,9).

Führt mein nächster Schritt dazu, dass ich anderen Familienmitgliedern zu nah komme oder sogar die anderen von ihrem Weg abbringe? Ist der Schritt vereinbar mit unserem großen gemeinsamen Familienziel?

Dies alles dürfen wir vor Gott aussprechen. Wir können Gott die Spielscheibe und alle unsere Familienmitglieder im Gebet immer wieder neu übergeben und mit seinem Tempo mitgehen. Ich glaube, wenn wir bereit sind, dann wird er uns zur richtigen Zeit zum nächsten Feld führen. Er verspricht uns, unsere Schritte zu lenken. Wir müssen dabei nicht tatenlos abwarten, sondern können im Kleinen treu sein. „*So soll euer Licht leuchten vor den Menschen, damit sie eure guten Werke sehen und euren Vater, der in den Himmeln ist, verherrlichen*“ (Matthäus 5,16), sagt Jesus seinen Jüngern. Wir dürfen vorbereitet bleiben und unserem Nächsten Gottes Liebe zeigen. Das können wir tun, während wir auf den nächsten „Spielzug“, auf die nächste Entscheidung warten.

Manchmal sehen wir den nächsten Schritt deutlich, aber dann kommen wir an Kreuzungen oder wir haben das Gefühl, wir treten auf der Stelle und wissen nicht, was als Nächstes dran ist. Das sind die Momente des Ausstreckens im richtigen Leben. Echtes Leben bringt bedeutsame Entscheidungen mit sich. Oft wissen wir – im Gegensatz zum Spiel – nicht, was uns erwartet, und wir kämpfen mit Unsicherheit. Ich erwarte mein vier tes Kind. Ich habe keine Ahnung, wie sich das Familienleben, das jetzt schon manchmal chaotisch und wild ist, entwickeln wird, mit wieder neuen Bedürfnissen eines kleinen, wunderbaren Wesens. Wird es Komplikationen geben? All das sind Unsicherheiten, doch ich versuche meine Aufmerksamkeit immer wieder auf Gottes Spiel plan zu richten. Er hat Familie geschaffen und ich denke,

Herr, du bist souverän und hast Macht über alles. Du kennst mein Leben und ich bitte dich, dass du meine Schritte lenkst. Hilf mir, dir zu vertrauen. Du hast einen guten Plan für mich und du wirst mich nicht verlassen, wenn ich mich nach dir ausstrecke. Herr, hilf mir durch Zeiten des Verbiegens hindurch und lass mein Vertrauen in dich mit jedem Schritt wachsen. Denn du bist ewig und deine Weisheit übersteigt alle Vorstellungen, die ich selbst von meinem Leben habe.

Lass uns als Familie im Chaos des Alltags nicht vergessen, dass du über allem stehst und dass ich als Mama auch einfach mal die Kontrolle loslassen kann. Du kennst den bunten Spielplan für unsere Familie.

Lass mich heute die Schritte gehen, die du für mich vorbereitet hast. Deine Fußspuren sind da, ich darf dir folgen.

Amen!