



# familylife KIDS

Eltern stark machen

## VOM DAMPFKUCHTOPF ZUR WOKPFANNE

Man hätte es mir wohl nicht angemerkt, wenn man mir auf der Straße begegnet wäre. Aber mein Alltag glich einem Dampfkochtopf. Da war die Diskussion am Frühstückstisch über die Haarfarbe der neuen Assistenzlehrerin ("Braun!" "Nein, schwarz, ganz bestimmt!"), das Verweigern meines Jüngsten, eine warme Jacke anzuziehen oder das Meckern über das Mittagessen nach der Schule. Irgendwie nahm ich täglich all diese Zutaten und füllte sie in meinen großen Topf. Dort ergaben sie eine explosive Mischung, die ich je nach Tag in Form von Wut, Ärger, Selbstmitleid oder Bitterkeit herausließ. Jede Zutat machte den Topf voller, mein Herz schwerer und meine Gedanken negativer. Und so waren viele Tage geprägt von der anstrengenden Aufgabe, den Deckel zuzuhalten.

Bis an jenem Tag, an dem Gott mir eine neue Pfanne hinhielt. Es war ein Tag, an dem mein Leben kopfstand, ein Tag, an dem Gott mich fragte, warum ich diesen schweren Topf nicht endlich abgeben würde. Er hätte einen Tausch für mich: Eine Pfanne voller frischer Zutaten und Gewürze. Und da ließ ich den alten, schweren Topf los.

Ich muss zugeben, dass die Umwandlung des einen Kochutensils in das andere nicht von einem Tag auf den anderen geschah. Das brauchte nicht nur Wochen, sondern Monate.

Aber mehr und mehr begann ich mich auszustrecken nach dem, der mir Würze im Alltag verleiht. Und die negativen Zutaten begannen sich zu verwandeln in köstliche Leckereien.

Ich hatte angenommen, neben den Kindern und der Arbeit keine Zeit für Gott freiräumen zu können. Doch Tag für Tag durfte ich neue Mahlzeiten mit Gott entdecken.

Dazu gehören das Bibellesen am frühen Morgen unter der warmen Bettdecke, wenn alles noch schläft, der Podcast, der mich auf dem Weg zur Arbeit geistlich herausfordert, das Gebet in der Waschküche, die Zeit während der Mittagspause der Kinder, das Anschauen der Kinderbibel mit meinen Mädchen und das Bibellesen mit der App während ich mir die Haare föhne. Ich realisierte, dass überall im Alltag ein wenig Gott möglich ist.

Daraus resultierte die endgültige Inbetriebnahme dieser neuen Wokpfanne. Ich begann, die verschiedenen, feinen Gewürze zu riechen: Mein Kleinstes, der in seinem Schlafanzug im Bettchen steht und mir seine kleinen Ärmchen hinstreckt, meine Mädchen, die mir am Mittagstisch ihr neues Schullied vorträllern, der kuschelige Moment auf dem Sofa, wenn mein Schulmädchen uns vorliest und das gemeinsame, eifrige Dekorieren für ein Abendessen für unsere Freunde.

Natürlich kochen wir nicht jeden Tag Friede, Freude und Eierkuchen. Aber der Austausch der Pfanne hat sich dennoch mehr als gelohnt. Seit ich Gott den Kochlöffel übergeben habe, hat sich nicht nur mein Blick auf den Inhalt der Kochtöpfe verändert, sondern in erster Linie ich mich selbst.



# familylife KIDS

Eltern stark machen

## NEXT LEVEL FÜR DEINE FAMILIE

Mit welcher Pfanne kochst du?

Wie sieht dein Inhalt aus und wie betrachtest du ihn?

Was könnte dir helfen, deinen Blick zu verändern?

Wie kannst du (Mahl-)Zeiten mit Gott in deinen Alltag einbauen?

Sarah Scheuzger ist verheiratet und hat drei Kinder im Alter von 2 bis 7 Jahren. Sie arbeitet bei Campus für Christus im Lona Projekt im Bereich Prävention und Sensibilisierung zum Thema Menschenhandel.

Weitere Artikel: [familylife.de/kids](https://familylife.de/kids)