

Das Stigma durchbrechen

Es ist okay, nicht okay zu sein



Die Autorin Becky Thompson will mit ihrem Buch Müttern Trost schenken

Quelle: Instagram / @beckythompsonauthor

Mitten in den dunkelsten Nächten entdecken Millionen Mütter Trost, Gemeinschaft und Gebet. Die Initiantin einer Bewegung, Becky Thompson, zeigt, warum es okay ist, nicht okay zu sein, und wie Gott uns begegnet, wenn wir uns am verlassensten fühlen.

«Ich liebe den Herrn Jesus. Ich kenne seine Stimme. Ich habe ihn mein ganzes Leben lang gekannt», sagt die dreifache Mutter und Autorin Becky Thompson. «Aber ich weiss auch, wie es ist, mit Angst, Burnout und Stress zu leben.» Ihr sei wichtig, als Christin zu sagen, dass beides wahr sein kann.

Becky Thompson: «Als christliche Frau kann es wahr sein, dass ich eine Brille zum Lesen brauche, oder Antihistaminika für meine Allergien, oder ein Medikament gegen Angstzustände zu verwenden, wenn ich es brauche. Ich bin ein Geist, der

in einem Körper lebt, und manchmal stimmt mein Körper nicht mit dem überein, was mein Geist als wahr erkennt.»

«Lukas war ein Arzt»

Gott heilt auf verschiedene Weise, beobachtet Becky Thompson. «Alles geschieht durch seine Gnade und nach seinem Plan, aber er heilt. Lukas aus der Bibel war ein Arzt, und das Schöne ist, dass der Herr das genutzt hat. Der Herr heilt manche durch eine Berührung, manche durch ein Wort und manche durch einen Prozess.» Nur weil dies nicht sofort geschehe, bedeute das nicht, dass der Herr nicht Teil dieses Prozesses ist.

Sie selbst hat intensive Zeiten durchgemacht. «Ich hatte lange Nächte mit drei Kindern unter fünf Jahren und einem Neugeborenen, während mein Dienst für Mütter bereits wuchs – ich schrieb auf meinem Blog und in meinen sozialen Medien über Mutterschaft. Eines Nachts dachte ich, dass da draussen andere Mütter wach sind. Und ich weiss, dass sie durch dieselben Social-Media-Feeds scrollen wie ich.»

Was bringt der nächste Tag?

Das war vor zehn Jahren. «Ich weiss, dass sie überfordert sind. Ich weiss, welche Informationen sie heute Nacht sehen. Ich weiss, dass es niemanden gibt, den sie anrufen können, um zu sagen: ‘Du glaubst nicht, wie dunkel und schwer sich das anfühlt. Du glaubst diese Einsamkeit nicht.’» Sie sitzen einfach in ihren kleinen Häusern, «mit dem Licht im Kinderzimmer oder der Lampe über dem Küchentisch, und fragen sich, wie der nächste Tag werden soll – und sie haben niemanden, an den sie sich wenden können.»

Der Herr legte ihr aufs Herz, einen Online-Ort zu schaffen, an dem diese Mütter durch sein Wort ermutigt werden. «So entstand der [‘Midnight Mom Check-In’](#): eine kurze Andacht aus der Bibel, angewandt auf das Leben, damit Mütter über das nachdenken können, was Gottes Wahrheit ist – und nicht das, was ihre ängstlichen Gedanken mitten in der Nacht ihnen einreden.»

Sie brauchen Gebet

Mütter, die mitten in der Nacht wach sind, brauchen normalerweise Gebet. «Sie sind nicht wach, weil sie wach sein wollen – es gibt ein Anliegen oder einen Schmerz.»

Bald hatte sie Hunderte von Kommentaren bei diesen Facebook-Beiträgen und ihre Mutter half ihr beim Bewältigen des wachsenden Dienstes: «Die Gemeinschaft wächst immer weiter. Das 'Midnight Mom Devotional' ist eine wunderschöne Online-Community, die ich gemeinsam mit meiner Mama leiten darf.»

Mitternacht sei nicht nur eine Uhrzeit; sie dehne sich in bestimmten Lebensphasen bis in unsere Tage aus. «Es gibt ganze Lebensabschnitte, die sich wie Mitternacht anfühlen.»

Lebensabschnitt wie Mitternacht

«Ich habe seit meiner Jugend mit Angst zu kämpfen. Als Mutter habe ich gelernt, Mutterschaft durch die Brille von Gottes Gnade, seiner ständigen Gegenwart und seinem Frieden zu leben – und damit, dass meine eigenen mentalen Herausforderungen mich schneller überwältigen als andere, mich ängstlicher machen als andere, und dass es nicht nur normale Sorgen sind, sondern etwas, das meinen Körper beeinflusst», erklärt Becky Thompson. «Es kann sich so anfühlen, als könnte ich nicht einmal aufstehen oder etwas anfangen – Dinge, die anderen Frauen leichtfallen, erfordern manchmal übermässige Anstrengung für mich.»

Sie kenne Mutterschaft nicht ohne das ständige Bedürfnis nach Gottes übernatürlichem Frieden. «Und ich weiss, dass viele andere Frauen genauso leben. Es ist wichtig, sich daran zu erinnern: Psychische Belastungen disqualifizieren uns nicht vom Glauben – oft machen sie unseren Glauben sogar tiefer, weil sie uns lehren, uns noch stärker auf Gottes Kraft zu verlassen.»

Eingestehen und anvertrauen

Der erste Schritt sei, es sich selbst einzugestehen. «Der zweite ist, es jemandem zu sagen, dem du vertraust, jemandem, der mit dir den nächsten Schritt geht.» Dies könne auch ein Arzt oder Therapeut sein. «Niemand verlangt, dass du morgen das Schwerste tun musst. Du musst nur den nächsten Schritt tun – das, was der Heilige Geist dir aufs Herz legt.»

Sie selbst lernte, «im Herrn zu ruhen, noch bevor die Arbeit getan ist. Ich lerne, in Jesus zu ruhen, selbst wenn das Leben sich nicht sicher anfühlt. Ich ruhe in der Zusage, dass ich von einem guten Gott gehalten werde, der mich liebt und niemals verlässt.»

Der Falle entkommen, alles schaffen zu wollen

Wir reifen, wenn wir erkennen, dass wir ihn jede Sekunde brauchen, sagt Becky Thompson. «Wir knüpfen unseren Wert an unsere Leistung: wie gut wir unsere Familie lieben, was wir für sie tun, wie gut wir als Schwester, Tochter oder Angestellte sind – gemessen an dem, was wir leisten. Mütter fallen besonders leicht in diese Falle, weil es immer etwas zu tun, immer jemanden zu lieben, immer etwas zu helfen gibt.»

Manche sagen, dass sie keine Hilfe brauchen, «obwohl sie im Inneren ertrinken. Nimm die Hilfe an, die der Herr sendet. Denn es wird Zeiten geben, in denen du die Hilfe bist, die jemand anderes braucht. Ganz praktisch lautet mein wichtigster Rat: Bitte den Herrn Jesus, dich daran zu erinnern, wozu er dich eingeladen hat. Bitte ihn nicht nur, dir bei dem zu helfen, was du tust, sondern dir zu zeigen, was er tut – und dich einzuladen, dabei zu sein. Wir waren nie dafür gedacht, diese Last allein zu tragen. Die Ruhe, nach der wir uns sehnen, liegt in seiner Gegenwart und wird im Loslassen gefunden.»

Zum Thema:

[Den Glauben entdecken](#)

[Sope Aluko \(«Black Panther»\): «Perfektion führt zu Burnout»](#)

[Susanna Aerne im Livenet-Talk: «Lade den beruflichen Stress vor der Haustüre ab!»](#)

Datum: 21.11.2025

Autor: Jesus Calling / Daniel Gerber

Quelle: Jesus Calling / gekürzte Übersetzung: Livenet

Tags

[Christen in der Gesellschaft](#)

[Leben als Christ](#)

[Gesundheit](#)

[Familie](#)