

24.05.2020 um 07:45 Uhr

**hr1 SONNTAGSGEDANKEN**



Ein Beitrag von

**Anke Jarzina,**

Katholische Pastoralreferentin in der Pfarrei St. Peter und Paul Rheingau, Eltville

## Corona und das Wochenbett

„Und, wie geht's dir so?“ Diese Frage wurde ja auch schon vor Corona oft gestellt, aber ich hab das Gefühl: Im Moment klingt sie irgendwie anders. Oft steckt da wirklich ehrliches Interesse dahinter. Es ist einfach nicht die Zeit für belanglose Höflichkeitsfloskeln. Wenn ich dann antworte, nehme ich deshalb auch kein Blatt vor den Mund. Mir geht es gut, danke, ich bin gesund, meine Familie auch – aber... - Ehrlich gesagt: Dieses „Aber“ will auch nach zehn Wochen mit Corona einfach nicht verschwinden. Dieses Gefühl von „Ich bin im falschen Film...“ geht einfach nicht weg. Seit Wochen fühlt sich das Leben irgendwie surreal an. Alte Gewohnheiten mussten neuen weichen, der Alltag hat sich komplett verändert – genauso wie die Themen, um die meine Gedanken kreisen.

### Ähnlichkeiten

Und obwohl ich so eine Krise auch zum allerersten Mal mitmache – irgendwie fühlt es sich an wie etwas, das ich kenne. So ähnlich hab ich mich gefühlt unmittelbar nach der Geburt meiner Kinder, im Wochenbett. Zwei Mal hab ich das schon erlebt und muss sagen: Die erste Zeit zu Hause mit dem neuen Baby hatte zwar ganz

andere Vorzeichen - aber Einiges ähnelt sich auch sehr.

Zum Beispiel diese wunderbare, innige Nähe zu den Menschen, die meine Familie sind. Die viele wertvolle Zeit, die wir miteinander verbracht haben. Das Kuschneln, die Spaziergänge. Aber wie im Wochenbett hatte ich auch in den vergangenen Wochen immer mal wieder Angst - vor der neuen Situation, vor den Herausforderungen, die da auf mich zukommen in Zukunft und die ich nicht recht absehen kann. Um mich irgendwie in dieser neuen Welt zurechtzufinden, lese ich Blogs und höre auf den Rat von Experten, genau wie damals - nur dass es damals nicht um Viren ging, sondern um die richtigen Windeln, das Stillen oder den Schlaf im Elternbett.

### **Die nicht gewollte Pause**

Noch eine Ähnlichkeit von Corona und Wochenbett: das Gefühl, in der „Familien-Blase“ zwar geborgen, aber auch irgendwie eingesperrt zu sein. Die Langeweile und irgendwie auch Unterforderung zu Hause und gleichzeitig das Gefühl grenzenloser Erschöpfung. Und: die Sehnsucht nach meinen Hobbys, meinen Freunden und meiner Arbeit! Meine Freiheit, meine Selbstbestimmung hatte im Wochenbett Pause - genau wie jetzt.

### **Die Bedürfnisse der Schwächsten**

Ich habe darüber nachgedacht: Was bedeuten die Parallelen zwischen Wochenbett und Corona für mich? Ich glaube vor allem eins, nämlich: Damit eine Gemeinschaft funktioniert, muss sie sich an den Bedürfnissen der Schutzbedürftigsten und Schwächsten ausrichten. Das gilt nicht nur für Familien und auch nicht nur dann, wenn kleine Kinder da sind. Es gilt eigentlich immer dann, wenn Menschen in irgendeiner Weise zusammen unterwegs sind: als Wandergruppe, als Fußballmannschaft, als Bürger einer Stadt oder eines Landes, als Mitglieder einer Kirchengemeinde. Eine Gruppe, die keine Rücksicht nimmt auf die Langsamen, Schwachen, Ausgegrenzten, Kranken: die kommt als Ganze nicht voran - und hat deshalb schon verloren. Der ehemalige Bundespräsident Gustav Heinemann hat einmal gesagt: „Man erkennt den Wert einer Gesellschaft daran, wie sie mit den Schwächsten ihrer Glieder verfährt“.

### **Das Tragen der Maske**

Daran muss ich im Moment oft denken, zum Beispiel, wenn ich die Maske aufsetzen muss. Ich trage sie sogar freiwillig immer dann, wenn ich mit anderen Menschen

zusammenkomme, weil ich weiß: Es schützt sie. Das fällt mir leichter, wenn ich mir klar mache: Ich selbst kann ja auch ganz schnell zu einem schutz- und hilfsbedürftigen Menschen werden. Nicht nur durch eine Infektion mit Corona. Sondern beispielsweise durch einen Unfall oder eine andere schwere Krankheit. Vielleicht fühle ich mich auch völlig überfordert oder komme finanziell nicht mehr über die Runden.

### **Die goldene Regel**

Dann bin ich heilfroh, wenn ich zu einer Gemeinschaft gehöre, die sich um mich kümmert, die mich schützt und für mich sorgt. „Alles, was ihr wollt, dass euch die Menschen tun, das tut auch ihnen!“, sagt Jesus an einer Stelle in der Bibel (Matthäus-Evangelium, Kapitel 7, Vers 12). Gerade dann, wenn mir die Corona-Vorsichtsmaßnahmen übertrieben erscheinen und ich mich in meiner Freiheit beschnitten fühle, muss ich mich fragen „Wie würde ich denn gerne behandelt werden - gerade auch dann, wenn ich vielleicht mal auf Hilfe angewiesen bin?“ Diese Prämisse wird auch die „goldene Regel“ genannt. Im Moment weiß keiner hundertprozentig genau: Was ist richtig und was ist falsch? Gerade da ist diese „goldene Regel“ ein guter Leitfaden dafür, wie verantwortliches und solidarisches Handeln geht.

### **Es geht nicht nur um mich**

Sein Handeln an den Schwächsten und Schutzbedürftigsten ausrichten: Das hat Jesus getan, und zwar radikal. Und er hat es auch seinen Jüngern aufgetragen: „Was ihr für einen meiner geringsten Brüder getan habt, das habt ihr mir getan“, sagt er (Matthäus-Evangelium, Kapitel 25, Vers 40). Das bedeutet für mich in Bezug auf Corona: Gerade jetzt, in der Krise, darf es nicht nur um mich und mein Sicherheits- oder Freiheitsgefühl gehen, sondern um die, denen es wirklich dreckig geht: um die Armen und die Obdachlosen, hier vor meiner Haustür und überall auf der Welt, um die Geflüchteten und um die Kranken, um die Menschen, die zu einer sogenannten Risikogruppe gehören und um die, die wegen Corona dem Tod ins Auge sehen müssen und das nur schwer ertragen (vgl. Matthäus-Evangelium, Kapitel 25, Verse 35f.).

### **Ich denke auch an Euch**

„Wie geht's dir so?“ Im Moment geht es mir gut und ich fühle mich sicher. Aber ich weiß auch: Das kann sich schnell ändern - und dann bin ich auf die Hilfe anderer

angewiesen. Nicht nur deshalb tue ich jetzt das, was schutzbedürftige Menschen brauchen: Abstand, möglichst wenig physischen Kontakt, strenge Hygiene. Schon durch den Mundschutz zeige ich den nicht ganz so Gesunden: „Ich denk nicht nur an mich, ich denke auch an euch, ich schütze euch.“ Nie war es einfacher, an einer solidarischen und barmherzigen Gesellschaft mitzubauen! Ganz ehrlich: Das Wochenbett damals hat mir mehr Verzicht und Durchhaltevermögen abverlangt als die Corona-Krise bisher. Zu sagen, ich hätte es gerne getan, wäre gelogen. Es war nicht leicht und es hat mir auch nicht wirklich Spaß gemacht. Aber: Es gab kleine Menschen, die auf mich angewiesen waren und die heute glücklich leben können, weil ich mich eine zeitlang an ihren Bedürfnissen orientiert habe statt an meinen. Ich glaube, das hat sich gelohnt.