

24.03.2020 um 18:15 Uhr

**hr3 MOMENT MAL**



Ein Beitrag von

**Alexandra Becker,**

Katholische Pastoralreferentin, Pfarrei St. Franziskus, Frankfurt

## Ein Babytritt gegen die Angst

**Moderator/in:** *In der aktuellen Situation hören wir ganz oft von den Risikogruppen, die wir besonders schützen müssen vor dem Corona-Virus. Alex Becker von der katholischen Kirche: Du wirst in wenigen Monaten Mama. Gehörst du damit auch zur Risikogruppe?*

Nein, zur Risikogruppe gehör ich offiziell nicht. Und trotzdem ist es schon ein komisches Gefühl. Denn ich bin ja nicht nur für mich selbst verantwortlich, sondern eben auch für den kleinen Menschen, der sich noch nicht selbst schützen kann.

*Machst du dir deshalb besonders Sorgen?*

Letzte Woche hatte ich so einen Moment, da hab ich mir echt Sorgen gemacht. Über gar nichts Konkretes, sondern weil die ganze Situation im Moment so unsicher ist. Das hat mir plötzlich richtig Angst gemacht. Und in dem Moment hat mein Baby mich getreten. So richtig. Und da musste ich lachen und hab ihm gesagt: Du hast recht – Angst haben ist auch nicht gesund.

*Schöne Geschichte! Das ist, glaub ich, eine wichtige Sache im Moment, nicht in*

*Panik zu verfallen. Nicht nur für werdende Mamas.*

Alex: Genau. Angst und Panik sind deshalb so schlechte Gefühle, weil sie mich lähmen können, dann kann ich gar keinen klaren Gedanken mehr fassen. „Fürchtet euch nicht“, also „habt keine Angst!“ ist übrigens wahrscheinlich genau deshalb einer der häufigsten Sätze in der Bibel. Ich will auch nicht, dass mein Baby jetzt die Angst spürt. Ich geb mir die größte Mühe, mich und andere nicht anzustecken, treffe mich nicht mit anderen und bin einfach vorsichtig. Aber ich will mich nicht verrückt machen lassen. Ich glaube: weniger Angst und möglichst viel Zuversicht tut jetzt gut, mir und meinem Baby und allen Menschen.