

## Gedanken zum Muttertag in Corona-Zeiten

**Snjezana Gajski, Kirchlicher Sozialdienst**

Vielleicht treffen wir uns in einer kleinen Runde an einem wunderbar geschmückten Mittagstisch oder wir schicken einen bunten Blumengruss. Allenfalls erinnern wir uns sehnsüchtig an vergangene Muttertage oder malen uns aus, wie wir nach der Corona-Krise gemeinsam mit unserer Mutter wieder Dinge tun werden, die uns Freude bereiten. In jedem Fall sagen wir unseren Müttern danke.

Sich gegenseitig zu unterstützen und Mut zu machen, ist jetzt besonders gefragt. Auch wenn es erste Lockerungen gibt, unser Leben hat sich in den vergangenen Wochen geändert, für die einen mehr, für die anderen weniger. Jede und jeder geht anders damit um. Manche nehmen es eher gelassen, machen sich wenig Sorgen und marschieren mit dem Gefühl durch das Leben: «Mir wird schon nichts passieren. Was auch kommt, ich werde es managen.» Andere reden vom «Corona-Hype» und erachten viele Massnahmen als übertrieben oder verdrängen mögliche Gefahren. Bei Dritten liegen die Nerven blank, sie sind besorgt und unruhig.

Der Muttertag zu Corona-Zeiten kann von familiären Spannungen und Sorgen überschattet sein. Davon höre ich täglich im kirchlichen Sozialdienst. Eltern sind belastet durch die Schulschliessungen und das Homeoffice. Zahlreiche Menschen sorgen sich um die Gesundheit der älteren Generation. Angestellte im Tieflohnsegment leiden wegen der Kurzarbeit unter finanziellen Existenzängsten. Pflegende in Altersheimen wiederum sind beruflich an der Grenze ihrer Kräfte. Ich selber fühle mich verunsichert durch die Fülle an Informationen und Anordnungen. Sowohl junge wie auch ältere Menschen kämpfen mit Gefühlen von Einsamkeit und Isolation. Besonders Alleinerziehende sorgen sich um den eigenen Job, Wirtschaftsexperten um die finanziellen Langzeitfolgen der Corona-Krise. Die Unsicherheit weckt Zukunftsängste. Wir spüren unsere eigene Verletzlichkeit und merken, dass es Dinge gibt, die wir nicht mehr so leicht in den Griff bekommen.

Das Corona-Virus löst Spannungen und Ängste aus. Angst ist zwar ein unangenehmes Gefühl, aber auch ein überlebenswichtiges. Angst liefert uns wertvolle Informationen, um in einer unsicheren Welt bestehen zu können. Sie lenkt unsere Aufmerksamkeit auf Themen, um die wir uns dringend kümmern sollten. Die Angst warnt uns vor möglichen Gefahren und verhindert, dass wir zu grosse Risiken eingehen. Angst verleiht uns auch Kraft, um uns und unsere Lieben zu schützen und mahnt uns, auch an einen «Plan B» zu denken.

Doch nicht immer ist Angst sinnvoll und nützlich. Zuweilen kann sie auch lähmen und krank machen. Wenn wir nicht mehr aus dem Grübeln herauskommen und plötzlich eine Sorge die andere jagt, wird das Ganze ungesund. Angst erschwert, einen kühlen Kopf zu bewahren und einen realistischen Blick auf die Probleme zu werfen. Diese sind oft kleiner, als sie im Strudel der Angst erscheinen mögen.

Kirchlicher Sozialdienst  
Snjezana Gajski

Telefon: 081 725 90 25  
Zentrum NEUFELD, Shingasse 2, 9470 Buchs  
[www.kathwerdenberg.ch](http://www.kathwerdenberg.ch) / [www.caritas-stgallen.ch](http://www.caritas-stgallen.ch)



**Sozial engagiert  
in Ihrer Region.**

Im kirchlichen Sozialdienst schauen wir den Ängsten direkt ins Gesicht. Das ist anstrengend und erfordert Mut, Geduld und Sorgfalt. Doch das genaue Hinschauen ist ein erster Schritt zur Lösungsfindung. Dazu gehört, die Sorgen zu Ende zu denken und sich zu hinterfragen: Wovor habe ich so viel Angst? Wie realistisch ist das? Was muss ich tun, damit es nicht eintrifft? Was kann ich tun, wenn es denn so kommt? Worauf habe ich wirklich Einfluss? Wo brauche ich Unterstützung? Das Durchdenken jeder einzelnen Sorge bis zum Schluss hilft, das Sorgenkarussell zu stoppen. Die wichtigste Strategie gegen die Sorge ist paradoxerweise, ihr ins Auge zu schauen und sie auszuhalten.

Über Probleme und Ängste zu reden, ist oft der erste Schritt zur Besserung, vielleicht mit einer guten Freundin oder einem Seelsorger, vielleicht mit einer Therapeutin oder beim kirchlichen Sozialdienst. Gespräche alleine lösen zwar noch keine Probleme. Aber sie entlasten, und sie machen möglich, dass man die nötige Hilfe bekommt und wieder Hoffnung schöpft. Denn besonders in Zeiten der eigenen Hoffnungslosigkeit sind wir dankbar für jeden Menschen, der die Hoffnung für uns aufrechterhält. Und Hoffnung ist besonders zu Corona-Zeiten unerlässlich. Hoffnung gibt uns Orientierung in unsicheren Zeiten, hilft uns durchzuhalten und weist uns den Weg.

Die Hoffnung Jesu von Nazareth, wie die Evangelien sie schildern, orientiert sich nicht am Wohlergehen der Satten, sondern am Wohlergehen der Schwachen. Darum bin ich dankbar, in einer Gesellschaft zu leben, die auch in einer schwierigen Situation darum ringt, gerade Schwache und besonders Verwundbare zu schützen. Denn an den Rand gedrängte und benachteiligte Menschen müssen mit der Krise mehr kämpfen und leiden, als die Menschen, denen es besser geht. Ich bin dankbar um die vielen Zeichen der Nächstenliebe. Dankbar um die finanzielle und tatkräftige Unterstützung, die viele in der Corona-Krise erleben dürfen, um die Erfahrung von Verbundenheit und Solidarität, die uns stützt und trägt. Dankbar auch um die kleinen Geschichten vom alltäglichen Gelingen. Da ist zudem die Dankbarkeit, dass Gott uns in all dem nicht alleine lässt, dass wir uns in allen Situationen an ihn wenden dürfen. Und so werde ich voll Dankbarkeit, Mut und Freude meiner Mutter das folgende Gedicht schenken und ihr von Herzen zum Muttertag gratulieren.

«Wer hofft  
ist jung

Wer könnte atmen  
ohne Hoffnung  
dass auch in Zukunft  
Rosen sich öffnen

ein Liebeswort  
die Angst überlebt»

Rose Ausländer

**Kirchlicher Sozialdienst**  
**Snjezana Gajski**

Telefon: 081 725 90 25  
Zentrum NEUFELD, Shingasse 2, 9470 Buchs  
[www.kathwerdenberg.ch](http://www.kathwerdenberg.ch) / [www.caritas-stgallen.ch](http://www.caritas-stgallen.ch)



**Sozial engagiert  
in Ihrer Region.**