

# Auch in der Krise Ostermomente erspüren

Spirituelle Biografiearbeit hilft Ängste zu überwinden und das Licht wahrzunehmen

Wie wäre es, Ängste und Sorgen tanzen zu lassen? Andreas Mäckler schlägt vor, negative Gedanken in der Fantasie auf Schilder zu bannen, mit denen kleine Soldaten aus den Ohren tanzen und sie wegtragen. Er hat seine Erfahrungen aus der Biografiearbeit (vgl. Sonntagsblatt vom 12. März 2017) schon längst vor Corona zu einem Online-Kurs „Glücksmomente“ zusammengetragen. Denn es gibt „keinen zwingenden Grund, auf Ereignisse von außen in einer vorgefassten, gleichbleibenden Weise zu reagieren. Wir können Krisen nutzen, um daraus zu lernen.“

Ostern 2020 wird sicher ein denkwürdiges Fest. Wie verlaufen diese einmaligen Feiertage? Das lohnt es festzuhalten für sich und andere. Wie gewann Ostern Raum im engstem Familienkreis ohne gemeinsame Gottesdienste oder dem Osterfrühstück im Gemeindehaus, ohne Einladungen oder Osterfeuer?

Nein, es ist keine „Kriegszeit“. Zwar geht eine unsichtbare und ungreifbare Bedrohung unter uns um, doch es gibt keine Gewalt, Plünderungen oder Bombeneinschläge. Das Leben draußen ist zwar eingefroren, doch ruhig – sogar betont höflich und hilfsbereit.

„Viele Menschen fühlen sich jetzt sehr blockiert“, berichtet Biografin Michaela Frölich. Vor fast drei Jahren (am 4. Juni 2017) hatten wir im Sonntagsblatt auch über ihren spirituellen biografischen Ansatz berichtet. Grund genug, auch sie jetzt zum Ansatz ihrer biografischen Arbeit in Corona-Zeiten erneut zu befragen. Auch ihr ist es wichtig, dass Menschen gerade den dunklen Gedanken und den Ängsten Raum geben.

Sich aber dann daran erinnern: Zu welchen Zeiten war ich ähnlich mutlos? Wer oder was hat mir geholfen? Welche guten Momente hatte ich? Manchmal reiche es schon aus, das Fenster zu öffnen und den jetzt so strahlenden Himmel intensiv aufzunehmen.

Andreas Mäckler ergänzt: „Ich bin schon seit 30 Jahren in Quarantäne“ – gerade wenn größere Buchprojekte für ihn anstehen. Na-



Die Erinnerung an vergangene glückliche Momente trägt durch dunkle Zeiten. Auch der Krise lässt sich konstruktiv begegnen. Foto: epd/F

türlich heißt es jetzt auch für ihn, Biografie Kurse zu verschieben. In seinen Online-Formaten wie „Die heilende Biographie“ oder „Glücksmomente“ lohnt es sich durchaus zu stöbern – und sie vielleicht für die aktuelle Situation für sich selbst anzupassen.

Michaela Frölich arbeitet ganz bewusst mit Bibelversen: Gerade vor dem Einschlafen oder nach dem Aufwachen lassen sich die Gedanken auf einen Vers richten: Welchen Weg geht er mit einem bei einer Betrachtung über mehrere Tage hindurch? Zu welchen Erinnerungen und Gedanken führt er mich?

Ihr Idee lässt sich erweitern: Dieser Gedankenweg lässt sich durchaus schriftlich festhalten: Wie Bibelverse – vielleicht der Konfirmations- oder Trauspruch – in uns wirken, diese Erfahrung lohnt es nachzuzeichnen – auch als Wegskizze.

Genauso wichtig kann es sein, dem Telefonat mit Verwandten oder Freunden nachzuspüren und so zu bewahren. Worüber sprachen Sie?

Auch Alleinstehende, die jetzt auf sich selbst zurückgeworfen sind, können sich fragen: Wie haben mich meine Begegnungen geprägt? Und wie sah der Lebenswunsch aus? Dies lässt sich auf einem großen Blatt Papier skizzieren. Welche Wege führten dorthin, damit er Raum gewinnen konnte? Welche Hindernisse konnten überwunden werden? Wie entfaltete er sich vielleicht anders als gedacht und geplant – und konnte umso farbiger Raum gewinnen?

Daran anknüpfend lässt sich vielleicht ein ganzer „Glaubensbaum“

skizzieren. Dieses Bild hat ebenfalls Michaela Frölich erarbeitet: „Welche Zweige, Äste oder Früchte brachten Begegnungen oder Gespräche hervor? Welche Stationen und Wendepunkte markierten das Leben?“

Da lässt sich weiter fragen: Gibt es vielleicht ganz alltägliche Gegenstände aus dem eigenen Haushalt, die sie kennzeichnen oder symbolisieren? Was lässt sich auch im Alter erhoffen oder erbitten?

Solche intensiven Zeiten oder Wege lassen sich nicht nur spirituell, sondern mit allen fünf Sinnen erfassen: Gibt es einen Geschmack der Landschaft im gleißenden Frühlinglicht? Eine Farbe für ein Gespräch? Eine Melodie, die bei der stillen Zeit vor der Osterkerze Raum gewinnt?

Michaela Frölich ist es wichtig, auch bewusst am Tag Zeiten einzuplanen, in denen etwas zu tun ist. Das dies heilsam sein kann, hat sie in ihrem eigenen Leben erfahren, als eine Krankheit ihre Familie prägte: „Ich nutzte diese Zeit trotz allem“ – vielleicht auch nur für notwenige Mails. „In dieser Stunde ging es mir

am besten.“ Auch nun, in Corona-Zeiten, ist es ihr wichtig neu zu überlegen: „Wie kann ich andere erreichen?“ Etwa durch Online-Angebote oder Anrufe.

Das lässt sich auch weiter tragen: Etwa beim abendlichen Telefonat mit den Enkeln, in denen nun anstelle äußerer Ereignisse des Tages sich die aus der Stille gewonnenen Erlebnisse erzählen lassen. Längst schon ist es nicht mehr selbstverständlich, dass Eltern und Großeltern den Kindern zum Einschlafen Familiengeschichten oder Erinnerungen erzählen. Ist jetzt Zeit, das telefonisch oder per E-Mail zu gestalten? Oder zunächst für sich diese Wege aufzuzeichnen? Und dann gar mit uns zu teilen (siehe Kasten)?

Eine Krise ist nicht unbedingt ein Wendepunkt zum Schlechteren. Sie kann gerade auch den Weg zu anderen Möglichkeiten bahnen. Oder zum Innehalten anregen: Was will ich noch erreichen, wenn diese Zeit des Stillstands überwunden ist?

Jetzt zu Ostern lässt sich ein Feiertagebuch beginnen. Mit ganz besonderen Erinnerungen, die es festzuhalten lohnt. Welche Gedanken und Bilder gaben Ihnen Ostern 2020 Kraft? Auch in dieser Zeit lassen sich Glaubens- und Erfahrungsschätze gewinnen, die Frucht tragen können und es wert sind, weiter gegeben zu werden. *Susanne Borée*

Kontakte: [www.schreibatelier-froelich.de](http://www.schreibatelier-froelich.de), Tel.: 069/9573 3157, Mail: [schreibatelier-froelich@web.de](mailto:schreibatelier-froelich@web.de)  
Zu Dr. Andreas Mäckler: <https://www.meine-biographie.com>, Tel.: 08191/331 9725, Mail: [info@meine-biographie.com](mailto:info@meine-biographie.com)

## Teilen Sie mit uns Ihre „Kraftgedanken“

Das Sonntagsblatt möchte Ihnen auch virtuell ganz nahe sein. Welche Erlebnisse, welche Erinnerungen geben Ihnen aktuell Kraft? Schreiben Sie uns gern eine E-Mail unter dem Titel „Kraftgedanken“ an [sonntagsblatt@rotabene.de](mailto:sonntagsblatt@rotabene.de), bitte mit vollem Namen und Heimatort! Besonders interessieren uns in diesen Tagen auch Ihre Gedanken zum Osterfest – gerne auch

mit den Impulsen aus diesem Artikel.

Wir möchten dies mit allen Lesern teilen und stellen Ihre Gedanken möglichst ausführlich online unter [www.evangelisches-sonntagsblatt.de](http://www.evangelisches-sonntagsblatt.de) beim Menüpunkt „Sonntagsblatt“. Sie finden dort kostenfrei ein erweitertes Angebot unserer Artikel. Einige Oster-Gedanken veröffentlichen wir in unserer Print-Ausgabe. *S. Borée*