

Sabine Bäuerle, Natalie Ende

Mit der Ostergeschichte meine Resilienz stärken

Was die Ostergeschichte erzählt

Die Ostergeschichte ist eine Erzählung, die ins Leben führt. Das Matthäus-Evangelium erzählt von Maria Magdalena und Maria, die sich im Morgengrauen auf den Weg hin zum Grab Jesu machen. (Matthäus 28,1-10) Ihre Trauer über den Tod ihres Freundes hat sie in Bewegung gebracht. Sie weichen dem Schmerz nicht aus.

Sie laufen auch nicht weg, als plötzlich die Erde bebt und ein Engel wie ein Blitz vom Himmel kommt. Ganz anders die Soldaten, die das Grab bewachen. Sie erstarren in ihrem Schrecken als wären sie tot und werden völlig bewegungslos und handlungsunfähig.

Die beiden Frauen bleiben auch, als der Engel den Stein vom Grab wälzt und sich darauf setzt. „Jesus, der Gekreuzigte, ist nicht hier“, sagt er zu ihnen. „Schaut selbst.“ Und dann schickt der Engel sie los. Sie sollen den Jüngerinnen und Jüngern erzählen, dass Jesus auferstanden ist.

Maria Magdalena und Maria wenden sich vom leeren Grab ab und eilen nach Jerusalem, um den anderen diese Nachricht zu bringen – mit Furcht und mit großer Freude.

Was wir erleben

In diesen Tagen erfahren wir vieles, das schmerzt, und sehen Bilder, die uns zutiefst erschrecken. Wir sind unterwegs mit den Nachrichten aus der ganzen Welt vor Augen, mit unserer Sorge um andere und uns selbst, mit der Anstrengung der Ungewissheit und Unverfügbarkeit. Es braucht Mut, sich dem zu stellen.

Zugleich erleben wir, dass sich Menschen für andere einsetzen, manche mit ihrem Leben. Wir merken, was wirklich wichtig ist und auf was wir auch verzichten können. So viele neue hilfreiche Ideen entstehen, in der Wissenschaft, in der Kultur, in den kleinen Geschäften und Nachbarschaften – und auch in der Kirche.

Was das eine mit dem anderen zu tun hat

Die beiden Frauen schauen auf das Grab, auf den Ort des Todes, voller Schmerz. Aber sie verweilen nicht dort. Sie drehen sich um und ihr Blick gewinnt eine neue Richtung. Sie eilen zurück ins Leben, mit Furcht und mit großer Freude. Das ist etwas, was uns in dieser Zeit jeden Tag immer wieder abverlangt wird: dass wir nicht bei dem Schrecken verweilen, sondern mit Zuversicht und Freude den Alltag gestalten. Diese Bewegung vom Tod zum Leben, vom Schrecken zur Zuversicht, von der Lähmung zur Bewegung kostet Kraft. Woher nehmen?

Meine Resilienz stärken

Der Begriff Resilienz beschreibt in der Werkstoffkunde die Fähigkeit eines Stoffes, nach einer Verformung wieder in die alte Form zurückzukehren. Bei Menschen meint Resilienz Eigenschaften, die ihm oder ihr helfen, Überbelastung und Probleme meistern zu können und unsere Handlungsfähigkeit zu erhalten.

Unsere Resilienz in diesen Tagen können wir mit einem Gebet und einer elementaren Geste stärken.

Wir legen eine Hand auf unser Herz.

„Danke, Gott, dass ich lebe.

Danke für deine Kraft.“

Zur besseren Wirkung mehrmals täglich anzuwenden.

Copyright-Hinweise

© Zentrum Verkündigung der EKHN

Wir freuen uns, wenn Sie unsere Materialien für Ihre Arbeit in der Gemeinde, im Dekanat oder Ihrer Einrichtung verwenden. Sie können diese Texte zur Corona-Pandemie gern auch auf Ihren Internetseiten, Gemeindebriefen oder für andere Gelegenheiten verwenden, dann bitte mit Nennung des Namens der Urheberin. Die Texte dürfen nicht gewerblich vertrieben werden.