

## Weg-Wort vom 10. August 2022

Wir wünschen Ihnen einen guten und gesegneten Tag!  
Die Seelsorger und Seelsorgerin der Bahnhofkirche

*Das Weg-Wort –  
Werktagsgedanken aus der Bahnhofkirche Zürich*

Bahnhofkirche  
Postfach, 8021 Zürich  
Tel. 044 211 42 42  
info@bahnhofkirche.ch  
www.bahnhofkirche.ch  
PC 87-330962-2

### ABC – L wie «länger leben»

Wir kennen sie alle, die Tipps für ein langes Leben: Sport treiben, gesund essen, das heisst Fett-, Zucker- und Fleisch-Konsum mässigen, Zigaretten und Alkohol und andere Suchtmittel meiden. Freude, Lachen und Humor gehören zu den Dingen, die das Leben glücklicher machen und verlängern. Doch da stolpere ich in der NZZ am Sonntag über den kleinen Titel: Spirituelle Menschen leben länger.

Ja, ich würde mich als spirituellen Menschen bezeichnen. Auch bin ich der Überzeugung, dass der christliche Glaube eine Lebenshilfe ist. In der Hoffnung auf Heil und Heilung und in dem Wunsch und Einsatz für Gerechtigkeit und Frieden sehe ich die Aufgaben des Glaubens.



Dass Hoffnung und Zuversicht tatsächlich lebensfördernd wirken, davon bin ich überzeugt. Und auch Solidarität und Liebe bringen Freude ins Leben. Wenn Glaube und Spiritualität so gelebt und erlebt werden, dann dürfen wir Menschen gesünder und somit auch länger leben.

Natürlich gibt es keine Garantie für ein langes Leben. Auch spirituelle Menschen erleben Schicksalsschläge. Der Glaube, Gebet, Meditation und spirituelle Übungen können in Krisen und Herausforderungen Lebenshilfen sein. Der Dalai Lama formuliert es so: «Es gibt eine innere Freude, die unserem Dasein Liebe und Sinn verleiht und zugleich Hoffnung und Frieden in unsere unsichere Welt bringt.»

Bildquelle: pixabay.com