

Weg-Wort vom 29. März 2023

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

Ich darf das

Manchmal nerve ich mich gewaltig über Angewohnheiten von mir, z.B. wenn mir etwas nicht gelingt und ich ungeduldig und wütend darüber werde. Sofort meldet eine weitere Stimme und beklagt sich: das sei wieder mal typisch für mich, in meinem Alter sollte ich reifer und gelassener sein usw. Wie sehr wünsche ich mir, dass mich solche Gewohnheiten in Frieden lassen würden.

Dazu folgende kleine Geschichte: «Zwei Mönche, ein Meister und sein Schüler, gingen im Wald spazieren. Nach einer Weile fragte der Schüler: «Was kann ich tun, damit mich die unnötigen Dinge des Alltags, meine übermässigen Wünsche und Süchte, meine Ungeduld und Unzufriedenheit, endlich loslassen?» Der Meister ging zu einem Baum, umklammerte ihn und jammerte: «Was kann ich bloss tun, damit mich dieser Baum loslässt?»»

Der Meister hat schon recht: Da sind Anteile von mir aktiv, die immer wieder an den gleichen Verhaltensmustern festhalten. Allerdings macht er es sich mit seiner ironischen Reaktion auch einfach. Gewohnheiten sind nun einmal hartnäckig und melden sich immer wieder, ob ich es nun will oder nicht.

Mir hilft der Gedanke, dass alle Reaktionsmuster früher wichtige Funktionen erfüllten, oft als Schutzmechanismen, und ich mich deswegen nicht zu verurteilen brauche. In unserem Büro hängt ein Schild mit der Aufschrift «Ich darf das». Ich verstehe es als Einladung Gottes, mich zu entspannen und mit mir selbst nachsichtig zu sein. So kann ich meine Angewohnheiten neutraler betrachten und mich fragen: Erfüllen sie heute noch ihren Zweck? Tun sie mir und anderen wirklich gut? Wie könnte ich anders auf eine Situation reagieren? Ganz los werde ich meine Gewohnheiten wohl nie werden, doch werde ich ihnen bewusster begegnen und ihnen immer weniger ausgeliefert sein.

