

## Weg-Wort vom 03. Juli 2023

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

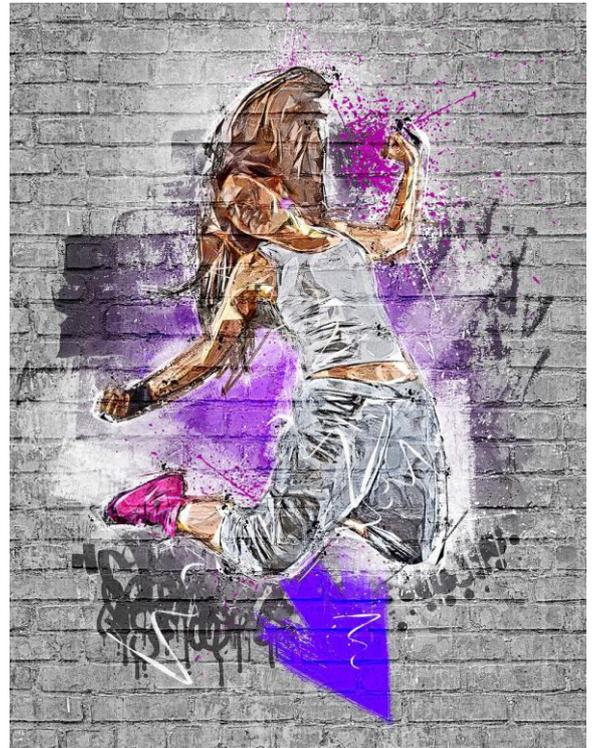
*Das Weg-Wort –  
Werktagsgedanken aus der Bahnhofkirche Zürich*

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

### Selbstoptimierung

Das 21. Jahrhundert gilt schon jetzt als das Zeitalter der Selbstoptimierung. Viele Menschen streben danach, ihre Eigenschaften und Fähigkeiten stetig zu verbessern, bis hin zur bestmöglichen Ausgabe ihrer selbst. Schön, schlank, erfolgreich und fit zu sein, gilt als oberstes Ziel. Das zu erreichen kann mitunter ganz schön aufreibend sein. Kein Wunder also, dass über 30% der Erwerbstätigen in der Schweiz an emotionaler Erschöpfung leiden. Die Betroffenen fühlen sich ausgelaugt und können sich nicht ausreichend von ihren alltäglichen Herausforderungen erholen.

Immer wieder darf ich mit Menschen sprechen, die mir erzählen, wie sehr sie der Leistungsdruck quält, der auf ihnen lastet. Manchen hilft dann zeitweise nicht einmal ihr Glaube weiter. Denn gerade von gläubigen Menschen wird erwartet, dass sie alle Hindernisse des Lebens noch leichter bewältigen. Schliesslich heisst es in Psalm 18, 30b: *«Mit meinem Gott überspringe ich Mauern»*. Aber was ist, wenn mir das gerade nicht gelingt? Wenn ich es zwar versuche, aber doch nicht über die Mauer komme? Wenn ich stattdessen regelrecht gegen Mauern anrenne?



Quelle: pixabay

Ich persönlich glaube, dass Gott nicht hinter den Hindernissen wartet, die ich im Laufschrift überwinde. Sondern gerade dort, wo ich vergeblich versuche mich hochzuziehen oder schon zum dritten Mal Anlauf nehme. Ich glaube, er sitzt genau da, am Fuss der Mauer, und ermutigt mich, neben ihm Platz zu

nehmen und die Selbstoptimierung einmal für einen Moment bleiben zu lassen.