

## Weg-Wort vom 13. Juli 2023

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

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

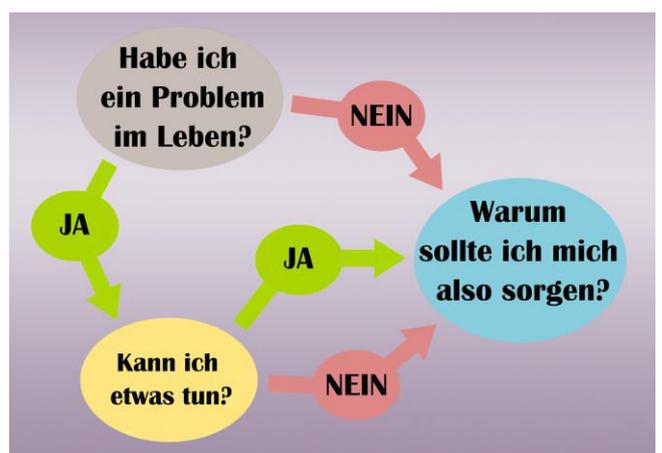
Bahnhofkirche  
Postfach, 8021 Zürich  
Tel. 044 211 42 42  
info@bahnhofkirche.ch  
www.bahnhofkirche.ch  
PC 87-330962-2

### Weniger Sorgen

«Wer von euch kann mit all seiner Sorge sein Leben auch nur um eine kleine Spanne verlängern?» – «Sorgt euch also nicht um morgen», so lesen wir in der Bergpredigt (Mt 6, 27 und 34). Es wäre doch wundervoll, ein Leben frei von allen Sorgen zu führen, und es mag verlockend sein zu denken: «Wenn ich dieses und jenes erreicht habe und mit genügend Sicherheiten geschaffen habe, dann brauche ich mir nie wieder Sorgen zu machen.»

Das zu denken ist allerdings eine Illusion. Die Zukunft werden wir nie vollständig in den Griff bekommen. Zudem ist das menschliche Gehirn geradezu eine Sorgenproduktionsmaschine. Es hat sich dazu entwickelt, mögliche Gefahren zu erahnen, um entsprechend handeln zu können. Bis zu einem gewissen Mass ist es eine nützliche und nötige Funktion. Leider hat sie die Tendenz, sich zu verselbständigen, aufzuplustern und das Leben zu verdütern. Es kann soweit kommen, dass das Sorgenmachen zum Dauerzustand wird.

Der indische Mönch Gaur Gopal Das hat einmal in einem Diagramm hilfreiche Unterscheidungen vorgestellt, siehe Abbildung. Dort lautet die erste Frage, ob überhaupt gerade ein ernsthaftes Problem vorhanden ist. Wenn nicht, sollte ich meinen Denkapparat disziplinieren und mich den guten Dingen des Lebens zuwenden.



Gibt es ein Problem, dann stellt sich die Frage: Kann ich etwas zur Lösung beitragen? Sollte ich das bejahen, dann muss ich mich nicht sorgen, sondern bin gefragt, aktiv zu werden und Verantwortung zu übernehmen. Wenn ich an das Ende meiner Möglichkeiten komme, dann nützt das Sorgenmachen auch nicht weiter; ich darf mich vertrauensvoll Gottes Führung überlassen. Die Be-

herzigung des Diagramms wird mich nicht von allen Sorgen befreien. Doch es kann mir helfen, mich nicht mehr zu sorgen als wirklich nötig.