

Weg-Wort vom 2. August 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

Seelische Entgiftung

Was gesunde Ernährung angeht, bin ich nicht immer konsequent. Eine bewusste Ernährungsweise ist mir durchaus wichtig, ich interessiere mich dafür und probiere gerne auch Neues aus. Oft begegnet mir dabei der Ausdruck Detox. Der Organismus soll entgiftet und von Schadstoffen befreit werden, die sich durch falsche Nahrungsaufnahme und Umwelteinflüsse angesammelt haben. Für das Detox werden verschiedene unterstützende Mittel angepriesen, gemäss neueren Forschungen wirkt es schon, den Verdauungsorganen ab und zu Ruhe zu gönnen und somit die Selbstreinigungskräfte des Körpers zu aktivieren. Es ist eigentlich ein altes Wissen, das wir Fasten nennen.



Foto von congerdesign auf Pixabay

Auch seelisch können wir uns ge-

sünder oder ungesünder «ernähren», einerseits dadurch, was wir von aussen aufnehmen, andererseits durch das, was wir über uns und andere denken. Um negative Gedanken zu kreisen, zieht mich runter, vermiest mir den Tag und die Freude. Es gibt eine Vielzahl derartiger Gedanken, und vermutlich kennen Sie einige davon. Ein anschauliches Beispiel ist der Groll, den ich hege, wenn jemand mich missachtet oder mir geschadet hat. Mein Inneres fühlt sich verletzt und will sich so ein Stück Selbstwert erhalten. Doch ein weises Sprichwort sagt: «Nicht zu vergeben ist wie selbst Gift trinken und hoffen, dass der Andere stirbt.» Mit hasserfüllten Gedanken tue ich mir selbst nichts Gutes. Hier ist ein seelisches Detox angezeigt, und das Sprichwort kennt bereits das Mittel dafür: zu vergeben.

Vergeben ist ähnlich wie fasten: Ich enthalte mich des Grolls, so kann meine Aufmerksamkeit wieder frei von ihm werden. Anderen und auch mir selbst zu vergeben, mag anfänglich schwierig erscheinen, doch es befreit den Geist,

lässt mich Neues und mehr Licht sehen. Mir hilft dabei, die ganze Angelegenheit in Gottes Hände zu legen, die mit ihr am besten umgehen werden.