

Weg-Wort vom 8. 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

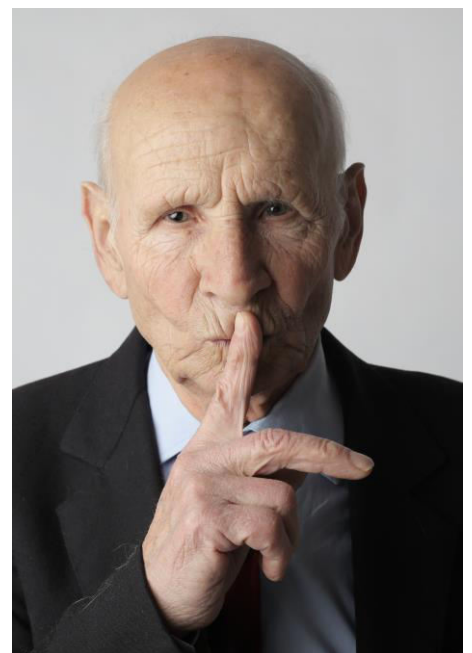
Dreizehn

Im Schnitt hat jeder Mensch 13 Geheimnisse. Das haben Wissenschaftler an der Columbia University in New York herausgefunden. Zunächst einmal ist es etwas durch und durch Menschliches, nicht alles mit anderen zu teilen. Manche Geheimnisse beschäftigen einen Menschen kaum und stellen deshalb kein grösseres Problem dar, andere können jedoch jeden Tag aufs Neue quälen. Je häufiger jemand über seine Geheimnisse nachdenkt, vor allem über die negativ empfundenen, desto mehr kann es das eigene Wohlergehen beeinflussen.

In 38 Kategorien unterteilen die Wissenschaftler die rund 13000 gesammelten Geheimnisse ihrer

Probanden: Lügen, Untreue, Sexualverhalten, Traumata, Süchte, Schulden, Diebstahl, ... Mit vielen Geheimnissen gehen Scham- und Schuldgefühle einher, die Menschen blockieren. Die Wissenschaftler konnten in diesem Zusammenhang feststellen, dass Menschen, die schwerwiegende Geheimnisse mit sich herumtragen, dies sogar körperlich spüren können. Probanden schätzten, während sie an ihr Geheimnis dachten, Steigungen als steiler, Distanzen als länger und körperliche Arbeiten als anstrengender ein als Probanden ohne grosses Geheimnis.

Was aber hilft, wenn ein Geheimnis belastet? Darauf haben die Wissenschaftler nur eine Antwort: Reden! Mit einem Familienmitglied, mit Freunden oder wenn es leichter fällt mit einem Profi (z.B. einem Psychologen oder einer Seelsorgerin). Es liegt eine unbändige Kraft darin, sich jemandem anzuvertrauen. Das wusste auch schon Jesus. Er sagte zu den Menschen, die unter einer inneren Last leiden: «Kommt alle zu mir, die ihr mühselig und beladen



Quelle: pexels

seid! Ich will euch erquicken. (...) Mein Joch ist sanft und meine Last ist leicht.» (Mt 11, 28ff)