

Weg-Wort vom 3. November 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

Verwandlung

Fast alle Lebewesen streben nach angenehmen Zuständen und vermeiden die unangenehmen. Es ist ein sinnvolles Verhalten: Unangenehmes weist auf Bedrohung hin, vielleicht sogar Gefahr oder Tod. Angenehmes hingegen verspricht lebensförderliche Bedingungen. Bei uns Menschen ist es nicht anders. Wo mir nicht wohl ist, da halte ich mich so wenig wie möglich auf und gehe lieber dorthin, wo es mir behaglich ist und ich mich willkommen fühle.

Gegenüber unseren Gefühlen verhalten wir uns meist gleich und vermeiden die unangenehmen wie etwa Wut, Angst oder Traurigkeit, indem wir uns ablenken, dagegen abschotten oder sie mithilfe von Aktivitäten oder Substanzen ausblenden. Doch trotz aller Anstrengungen holen uns diese Zustände immer wieder ein.



Bild von Peggychoucair auf Pixabay

Im Achtsamkeitskurs, den ich gerade besuche, haben wir einen ganzen Tag mit Schweigen, Meditation und Körperübungen verbracht und übten, alle Gefühle und Gedanken zu betrachten und wenig zu beurteilen. Am Morgen nach diesem Tag ging es mir nicht sonderlich gut. Ich fühlte Stress und viele Verpflichtungen auf mir lasten, und wie oft geriet ich in eine panische Hektik.

Plötzlich konnte ich mich wie von aussen anschauen und dachte: «Ach ja, so bin ich manchmal, und das ist in Ordnung. Ich werde einfach das tun, was mir möglich ist.» Und es kam eine Ruhe über mich, die mich den Tag hindurch begleitete und mich all die Dinge gelassen und erfolgreich erledigen liess.

«Macht euch also keine Sorgen und fragt nicht: Was sollen wir essen? Was sollen wir trinken? Was sollen wir anziehen? ... Euer himmlischer Vater weiss, dass ihr das alles braucht.» So heisst es in der Bergpredigt (Mt 6,31f). Ich glaube daran, dass meine Erfahrung mit dem Vertrauen in Gott zu tun hat, der mir hilft, mit allem Widrigen einen heilsamen Umgang zu finden.