

## Weg-Wort vom 22. Juli 2024

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

Bahnhofkirche  
Postfach, 8021 Zürich  
Tel. 044 211 42 42  
info@bahnhofkirche.ch  
www.bahnhofkirche.ch

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

### Leg dich in die Hängematte

«Leg dich in die Hängematte, nicht ins Zeug», flüstert gern die Faulheit. Heute, passend zum internationalen Tag der Hängematte, der alljährlich am 22. Juli begangen wird, möchte ich gerne dafür werben, sich etwas mehr Faulheit und Müssiggang zu gönnen – zumindest hin und wieder. Faulheit hat nicht den besten Ruf (Leistung und Produktivität hingegen schon). So wird schon im Alten Testament, im Buch der Sprichwörter, leicht vorwurfsvoll gefragt: «Wie lang, du Fauler, willst du noch daliegen, wann willst du aufstehen von deinem Schlaf?» (Spr 6,9) Und es wird vor den negativen Folgen der Faulheit gewarnt: «Der Faule pflügt nicht im Herbst; sucht er in der Erntezeit, so ist nichts da.» (Spr 20,4)



Bild: pixabay

Es geht vielen Menschen so, dass sie von sich vor allem eines erwarten: zu funktionieren und Leistung zu erbringen. Eben nicht faul zu sein. Doch man weiss inzwischen, wie wichtig Pausen für unseren Körper und unser Gehirn sind, damit wir uns erholen und regenerieren können. Denken wir zum Beispiel an unsere Muskulatur: sie wächst nicht, während wir sie trainieren, sondern dann, wenn wir ruhen. Und so wünsche ich Ihnen und uns allen in diesen Sommertagen immer wieder Momente, die wir – symbolisch gesprochen oder auch tatsächlich – mit Nichtstun in der Hängematte verbringen können. Den Blick in den Himmel gerichtet, sanft hin und her wiegend. Erholsam und kraftspendend. Und vielleicht bekomme ich dann die Erfahrung geschenkt, von der in Psalm 62 er-

zählt wird: «Bei Gott allein werde ruhig meine Seele, denn von ihm kommt meine Hoffnung.» (Ps 62,6)