

Weg-Wort vom 12. September 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*

Den Rahmen verschieben

Heute Morgen hat es ganz schön geschüttet, als ich auf mein Velo gestiegen bin, um zur Arbeit zu fahren. «Ach ne, nicht schon wieder!», habe ich mich geärgert und begonnen mürrisch in die Pedale zu treten. Dann, nach einigen Kilometern, kam mir etwas in den Sinn, das ich vor einiger Zeit in einer Weiterbildung gelernt habe. Negative, schwierige, herausfordernde Umstände kann man «reframen», d.h. ihnen einen neuen Rahmen verpassen und sie dadurch in einem anderen Licht sehen. Für meine Velofahrt hiess dies: «Hey, wie toll es ist, dass du gesund bist und die frische Luft auf deinem Fahrrad geniessen kannst. Deine Regenkleidung schützt dich und wenn du angekommen bist, wartet obendrein eine warme Tasse Kaffee auf dich.»

Es mag sein, dass uns dies nicht in jeder Lebenslage gelingen kann (und muss). Dennoch hat das Reframing eine ausserordentliche Kraft. Denn es verändert nicht nur die Perspektive, die wir auf eine Sache haben, sondern verleiht ihr dadurch eine neue, eine andere, eine oftmals viel kleinere oder grössere Bedeutung. Diese Methode der systemischen Psychotherapie ist noch keine hundert Jahre alt, also relativ neu. Und dennoch ist das, was beim Reframing geschieht, schon wesentlich älter. Gläubige Menschen «reframen» nämlich schon von alters her ihr Leben. Heisst: sie schauen mit anderen Augen auf die Welt und das, was ihnen zustösst. Der Rahmen, durch den sie blicken, ist die Gewissheit, dass Gott sie bedingungslos liebt und mit seinem Segen begleitet. Das schenkt Hoffnung, Freude und Zuversicht.



Quelle: pexels

So wünsche ich Ihnen und uns allen heute gute Momente, in denen es uns gelingt (wo immer nötig), unseren gewohnten Rahmen ein klein wenig zu verschieben.