

Weg-Wort vom 17. 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*

Bewegung

10 000 Schritte am Tag – wer das schafft, der tut etwas Gutes für sich. Auch wenn die heilsame Wirkung dieser Anzahl an Schritten nicht wissenschaftlich belegt, sondern vielmehr der Werbeindustrie entsprungen ist (mit dieser willkürlichen Zahl wurde ein Schrittzähler angepriesen), so wissen wir doch: Bewegung tut gut, mehr noch, Bewegung verändert uns Menschen.

Veränderung zum Positiven hin: das Immunsystem wird durch Bewegung gepusht, die Knochendichte nimmt zu, der Körper wird besser durchblutet, das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko sinkt, die Muskelfasern gewinnen an Volumen und haben dadurch mehr Kraft. Und darüber hinaus macht Bewegung den Kopf frei, weil vereinfacht gesagt das Bewegungszentrum im Gehirn aktiv ist und das Denkzentrum weniger zu tun hat.

Ich freue mich sehr darüber, dass mit dem Kunstwerk «... hinter den Wolken ...» eine Installation in unseren Raum der Stille eingezogen ist, die mit Bewegung spielt. Die feine, leichte Rettungsfolie bewegt sich bei



Quelle: Hans Thomann, ...hinter den Wolken ..., Bahnhofkirche Zürich, 2024. Foto: Bahnhofkirche Zürich

jedem Luftzug und die Spiegelungen an der Decke beginnen zu tanzen. Bewegung tut nicht nur meinem Körper gut, sondern spricht auch meine Seele an! Im Theologiestudium habe ich mich mit Thomas von Aquin auseinandergesetzt, der in der Bewegung einen Gottesbeweis sieht: nichts bewegt sich, ohne dass es zuvor von jemandem oder etwas bewegt wird. Und Gott definierte er - in Anlehnung an Aristoteles - als ersten, unbewegten Beweger, als den, der alles in Bewegung gesetzt hat und in Bewegung hält. Vielleicht ist auch das ein Grund, warum Bewegung uns so guttut.