

Weg-Wort vom 28. Januar 2026

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

Konsequent Mensch werden

Der Monat neigt sich dem Ende zu und mit ihm verblasen auch die konsequentesten Vorsätze langsam. Für einige Menschen ist der Januar nicht nur der Monat, in dem sie ein Fitnessabo abschliessen, eine neue Meditationsroutine in ihren Alltag einbauen oder endlich mit dem Rauchen aufhören; es ist ein neuartiger Verzichtsmontat, ein «Veganuary» (veganer Januar) oder ein «Dry January» (alkoholfreier Januar). Viele Menschen testen ihr Durchhaltevermögen und entsagen in diesem Monat ihrem «inneren Schweinehund» auf besonders vehemente Art und Weise.

Die Ernüchterung über solche Willensübungen ist aber oft gross. Der eigene Wille bleibt oft hinter den Erwartungen zurück. Und spätestens, wenn niemand anders mehr zuschaut oder der eigene Verzicht seine Neuigkeit verliert, schwindet oft auch die Kraft dazu. Das wirkt dann manchmal so wie ein Rückfall, manchmal sogar wie ein doppeltes Versagen: Wozu habe ich mir überhaupt etwas vorgenommen, wenn ich es doch eh wieder nicht geschafft habe? Wie naiv war ich denn über meine eigenen Möglichkeiten?

Statt sich die eigenen Unzulänglichkeiten zu ärgern oder sich selbst für ein zu hehres Ziel zu verurteilen wäre die Verzichtübung nicht nur eine Übung der eigenen Willenskraft. Sie dient auch dazu, sich selbst besser zu spüren. Es ist eine Übung in Demut und in Menschlichkeit. Es geht darum, dass wir uns selber mit allem Unperfekten auch gern bekommen: etwas Barmherzigkeit auch mit sich selbst.



Bild: Wiki Commons

Erich Kästner hat diese demütige und menschenfreundliche Haltung in einer spitzen Formulierung zum Ausdruck gebracht: «Entweder man lebt, oder man ist konsequent.» Wenn wir zum Schluss unseres Vorsatzmonats wieder bewusster leben, obwohl wir nicht ganz so konsequent waren wie zum Jahresbeginn, hat sich die Übung jedenfalls schon gelohnt.