

# Leben und Glauben

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Sonos / Schweizerischer Verband für Gehörlosen- und Hörgeschädigten-Organisationen**

Band (Jahr): **107 (2013)**

Heft 2

PDF erstellt am: **09.08.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## Eine alltägliche Frage ...

### Wie geht es?

Wenn uns diese Frage gestellt wird, antworten wir meist schnell und ohne lange nachzudenken: Ich bin im Grossen und Ganzen zufrieden.

Und wenn da mal jemand weiter fragen würde: Mit welchem Grossen und in welchem Ganzen bist du denn zufrieden?

Darauf haben wir nicht so schnell eine Antwort parat. Wenn wir ehrlich sind und wenn wir die fragende Person etwas besser kennen, dann können wir zugeben: Ich habe einfach schnell geantwortet ohne nachzudenken. Ich wollte meine Ruhe haben oder über etwas anderes mit dir sprechen. Wenn du wirklich eine Antwort willst, dann brauche ich Zeit zum Nachdenken – und du auch: zum Warten und Zuhören.

Welche Gedanken kommen uns, wenn wir darüber nachdenken, ob wir zufrieden sind? Zuerst kommt uns unsere Unzufriedenheit in den Sinn. Das ist normal: Wir sind gewohnt, kritisch zu sein, den Finger auf die wunde Stelle zu legen, das Haar in der Suppe zu finden. Daher fallen uns sofort die Bereiche unseres Lebens ein, die nicht so sind, wie wir es gerne hätten. Die Kinder spüren nicht so, wie wir es für sie als gut erachten. Die Kollegen machen einfach nicht vorwärts, sie haben immer noch Einwände oder kommen mit neuen Ideen. Ist ja nett gemeint, aber bremst und nervt. Oder die eigene Gesundheit ist nicht so, wie wir es gerne hätten. Wir sind eingeschränkt, und das haben wir gar nicht gerne. Jede und Jeder hat mindestens einen Bereich der Unzufriedenheit.

Aber es lohnt sich, sich Zeit zu geben und weiter nachzuspüren: Wo bin ich zufrieden? Was macht mir Freude? Wo kann ich dankbar sein? Dazu brauchen wir Zeit und Raum, das kommt uns nicht so schnell in den Sinn. Aber wenn wir erst einmal auf der Spur der Zufriedenheit sind, dann purzeln plötzlich die Gedanken: Das war schön. Dies ist mir oder uns gut gelungen.

Eigentlich haben wir doch eine gute Beziehung. Darüber kann ich mich sehr freuen. Wir staunen: So viel Positives, so viel Zufriedenheit, so viel Grund zur Dankbarkeit!

Und plötzlich sind wir ganz anders da: Die Zufriedenheit wandert vom Kopf hinunter zum Herzen. Sie breitet sich von der Herzensmitte aus: Der Atem geht tiefer, die Schultern entspannen, die Gesichtszüge glätten sich und vielleicht schleicht sich ein Lächeln in unsere Mundwinkel. Zuweilen können wir uns aus dem Nichts richtig glücklich fühlen.

Das ist ganz merkwürdig: Unsere Gedanken haben Kraft. Es ist entscheidend, was wir denken und wie wir denken. Wer immer nur darüber nachdenkt, was schief gehen könnte, dem passiert garantiert ein Malheur. Wer in Gedanken schon den Erfolg vorweg nimmt, dem gelingt Unmögliches. Wer über einen anderen Menschen nur abwertende Gedanken hegt, dem wird die Begegnung nicht gelingen. Der wird nie erfahren, welche Qualitäten die oder der andere hat. Selber Pech! Wer neugierig und mit freundlichen Gedanken auf

einen anderen Menschen zugeht, der wird eine bereichernde und interessante Begegnung haben!

Wir können uns die Kraft unserer Gedanken zu Nutze machen: Es denkt ja nicht von selbst in unserem Kopf. Wir sind für unsere Gedanken verantwortlich, jedenfalls wenn wir psychisch gesund sind. Wir können Gedanken, die für uns schädlich sind, die uns traurig oder unsicher machen, verscheuchen. Wir können sie durch positive Gedanken ersetzen: Schöne Erlebnisse in Erinnerung rufen, an einen Menschen denken, der uns gut tut, oder eben der Frage nachsinnen, was uns zufrieden macht.

### Versuchen Sie es mal!

Übrigens: Gott macht es auch so: Gott hegt nur gute Gedanken über uns Menschen, auch wenn er manchmal an unserem Tun leidet. Seine guten Gedanken befreien uns zu gutem Denken und Tun.

*Susanne Bieler-Arnold  
Pfarrerin Hörbehindertengemeinde Bern*

