

Zeitschrift:	Sonos / Schweizerischer Verband für Gehörlosen- und Hörgeschädigten-Organisationen
Herausgeber:	Sonos Schweizerischer Verband für Gehörlosen- und Hörgeschädigten-Organisationen
Band:	99 (2005)
Heft:	7-8
Rubrik:	Leben und Glauben

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 05.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Inneres Gespräch

Susanne Bieler, Pfarrerin

Manchmal fühlen wir uns auf ganz merkwürdige Weise überfordert. Es sind nicht die vielen Termine oder Verpflichtungen. Es ist nicht der Berg unerledigter Aufgaben.

Es ist auch nicht das Gefühl, für alles, was ich machen sollte, müsste ich vier Hände haben. Sondern es ist eine Stimme in uns. Sie sagt: Das kannst du nicht.

Diese Stimme verhindert, dass wir uns an eine Aufgabe wagen. Wir sind wie gelähmt. Wir kommen nicht einmal auf die Idee, nachzudenken, ob diese Stimme recht hat. Sie legt uns einfach lahm. Sie hält uns gefangen.

Wie kommen wir wieder in Bewegung? Wie kommen wir aus dem Teufelskreis: "Du kannst das nicht, also brauchst du auch nicht zu probieren" heraus?

In den geistlichen Übungen des Ignatius von Loyola gibt es ein Kapitel mit Namen "Unterscheidung der Geister". Wir denken da gleich an Gespenster, wenn wir das lesen. Aber das ist nicht gemeint mit diesem alten Wort Geister. Wenn wir statt Geister das Wort "Gedanken" oder "innere Stimmen" einsetzen, wird es verständlicher. Das soll es auch bedeuten.

Wenn wir aufmerksam sind, bemerken wir unsere inneren Stimmen. Es gibt verschiedene. Ohne inneres Gespräch sind wir eigentlich nie. Man kann die inneren Stimmen in zwei Gruppen einteilen: Die eine Gruppe hilft uns weiter, sie unterstützt uns, macht uns fröhlich. Die andere Gruppe bremst uns, legt uns lahm, drückt uns nieder.

Auch wenn wir heute andere Worte als Ignatius benutzen: In der ersten Gruppe die Stimme Gottes zu erkennen, die unser Leben will, fällt uns nicht schwer. Ihr folgen wir gerne.

Das Problem ist die zweite Gruppe. Diese Stimmen verhindern unser Leben. Sie beschneiden unsere Möglichkeiten. Sie engen uns ein. Deshalb ist es wichtig, die Stimmen in uns zu unterscheiden in:

Leben fördernde Stimmen und Leben verhindernde Stimmen.

"Das kannst du nicht" ist sicher eine Stimme der zweiten Gruppe. Sie verhindert Leben. Sie legt uns lahm. Wie kommen wir wieder in Bewegung?

Wir müssen uns mit ihr unterhalten. Sie vielleicht fragen, warum sie uns das nicht zutraut. Vielleicht finden wir heraus, wessen Stimme das eigentlich ist: Die der strengen und uns übel wollenden Lehrerin oder die der viel zu ängstlichen Mutter. Manchmal müssen wir solch einer Stimme auch recht geben: ja, SO kann ich das wirklich nicht. Aber anders kann ich mein Ziel schon erreichen.

Wenn wir uns so mit dieser inneren Stimme unterhalten, dann passiert etwas in uns: Unsere hilfreichen inneren Stimmen kommen uns zu Hilfe. Sie unterstützen uns, die Leben verhindernde Stimme in ihre Grenzen zu weisen oder sogar zum Schweigen zu bringen.

Durch das innere Gespräch entsteht Raum in uns: Raum für den Mut, etwas Ungeohntes zu probieren, Raum eine neue Aufgabe als Chance und mit Freude anzupacken. In diesem Raum können wir unsere hilfreichen inneren Stimmen besser wahrnehmen – und in ihnen die Stimme Gottes erkennen, die uns nicht überfordert sondern unser Leben fördert und uns gegen die lebensverhindernden Stimmen zur Seite steht.

Das christliche Gebärdenlexikon mit Bibeltexten in der Deutschschweizerischen Gebärdensprache ist als CD-Rom erschienen. Das Werk wurde im Auftrag der Schweizerischen Ökumenischen Arbeitsgemeinschaft für die Gehörlosen- und Schwerhörigen-Seelsorge (SOGS) produziert. Entwickler und Produzent war GS-Media Oerlikonerstrasse 98 8057 Zürich (www.gs-media.ch).

Zweck dieser CD, deren Entwicklung und Produktion auch von Sonos unterstützt wurde, ist die Präsentation von notwendigem Wortschatz für ein besseres Verständnis der Bibel und Gebärdensprach-Versionen von oft verwendeten Bibeltexten.



Titelbild der CD Christliches Gebärdenlexikon