

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

Herausgeber: Sonos Schweizerischer Verband für Gehörlosen- und Hörgeschädigten-Organisationen

Band: 107 (2013)

Heft: 2

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>

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*

