

# *Schrift* Zeichen

Impulse und Gedanken aus Leben und Glauben

Februar 2026



Foto: Pixabay

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Der Höhepunkt des Karnevals steht vor der Tür und Mönchengladbach bereitet sich schon seit Wochen und Monaten auf diese Zeit vor. Viele Menschen freuen sich auf einige Tage des ausgelassenen Feierns, die Treffen mit Freunden, die bunten und trubeligen Karnevalszüge, die lustigen Sitzungen und die ausgefallenen und liebevoll gestalteten Kostüme überall.

In diesen Tagen hat man mal die Chance jemand ganz anderes zu sein. Einfach ein Kostüm anziehen, eine Maske aufsetzen und los geht der Spaß. Für so manches Kostüm schlüpfen wir ja auch gleich in eine andere Rolle, einen anderen Charakter, können uns mal ganz anders benehmen, als die Menschen es sonst von uns kennen.

Das wäre doch auch während des Jahres mal nützlich. Wobei...wahrscheinlich machen wir das unterbewusst oft eh im Alltag. Wir haben ja auch unterschiedliche Rollen und andere Menschen erleben uns in diesen Rollen vielleicht auch mal auf die eine, mal auf die andere Weise. Und manchmal setzen wir auch eine Maske auf, um unseren wahren Gemütszustand zu verbergen. Das kann oft nützlich sein. Ich setze einfach ein Lächeln auf und niemand merkt, dass es mir gerade nicht gut geht. So komme ich geschickt um unbequeme Fragen drumherum. Und bei manchen Menschen habe ich eh das Gefühl, dass ich Ihnen mit meinem wahren Gemütszustand zu anstrengend bin. Für solche Menschen ziehe ich auch manchmal meine Maske an. Und gerade beim Schreiben frage ich mich: warum eigentlich? Damit schütze ich zwar die anderen, übergehe damit aber meine

eigenen Gefühle. Und doch bin ich davon überzeugt, dass es umgekehrt auch gut tun kann eine Maske aufzusetzen.

An der Tür der Rezeption unseres letzten Campingplatzes hing ein Schild mit der Aufschrift: **Ab hier bitte lächeln!!** Was an dieser Stelle ja auch nicht schwer ist, denn meist befindet man sich ja im Urlaubsmodus und die Betreiber des Platzes wissen wahrscheinlich ganz genau, warum sie das Schild aufgehängt haben. Es gibt auch unter Urlaubern so manche Stinkstiefel. Mich hat das Schild nachhaltig beschäftigt. Haben Sie schon mal versucht sich bei schlechter Laune vor den Spiegel zu stellen und sich selbst anzulächeln? Machen Sie das mal! Sie werden sehen: es wirkt! Ihre Laune *kann* sich dadurch etwas verbessern. In meiner Arbeit empfehle ich den Klientinnen und Klienten ab und an „Body to Brain-Übungen. Dr. Claudia Croos-Müller hat diese Übungen in einigen kleinen Büchlein beschrieben. Sie basieren auf der Tatsache, dass der Gemütszustand sich an unserer Körperhaltung zeigt und andererseits unsere Körperhaltung unseren Gemütszustand beeinflussen. Dieser Satz: „Kopf hoch! Wird schon wieder“, der eigentlich in den meisten Situationen völlig unangebracht ist, hat also doch eine Wirkung, die uns dann doch gut tut.

Und auch im ersten Testament der Bibel, in der Sammlung der Sprichwörter Salomos können wir lesen:

**„Ein fröhliches Herz tut der Gesundheit gut, ein bedrücktes Gemüt lässt die Glieder verdorren.“** (Sprichwörter, 17,22)

Ganz schön weise der Salomo, oder?

In diesem Sinne:

Ab hier lächeln! Und Kopf hoch! Auch, wenn der Hals nicht gewaschen ist!

Und vor allem: **Halt Pohl!**

Herzlichst

Ihre und eure Sandra Hofer

Schrift Zeichen

Monatlicher Impuls- Abwechselnde Verfasser\*innen:  
Markus Heib, Sandra Hofer, Daniel Scherer, Stephanie Schippers  
Gemeindereferent\*innen der Region Mönchengladbach