



Aus Krisen gestärkt hervorgehen!

10

www.secretsofwellness.org



FREIKIRCHE DER
SIEBENTEN-TAGS-ADVENTISTEN

150
JAHRE

GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Gesundheit
kein Zufall

health
MINISTRIES 
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

Wenn in schwierigen Zeiten die Lebensstürme toben, brennt uns eine Frage auf der Seele: **Wie kann ich diese Krise überwinden? Warum gehen manche Menschen an Lebenskrisen zugrunde, während andere sie bewältigen – unabhängig davon, ob sie die Krise selbst verursacht haben oder nicht?**

Für Boris Cyrulnik liegt in jeder Niederlage der Keim eines Sieges, wenn... ..der Mensch, der vom Leben gebeutelt wird, einer bedeutenden Person oder einem einflussreichen Vorbild begegnet. Solch eine Person kann uns – bewusst oder unbewusst – zum Handeln bewegen.

Resilienz ist dynamisch. Sie verläuft stufenweise, bis wir wieder eine Richtung im Leben finden. Sie hilft uns, trotz oder gerade durch Leid, wieder einen Lebenssinn zu finden und erfolgreich neue Ziele zu stecken. Resilienz zu entwickeln bedeutet, bewusst gegen Verletzungen und Niederlagen der Vergangenheit zu kämpfen und Krisen in Gelegenheiten zu verwandeln.

Resilienz hilft uns, immer wieder aufzustehen, aus jeder Krise zu lernen, zu wachsen, neues Potential zu entdecken und immer wieder neu zu vertrauen.

Jacques Lecompte hat es so ausgedrückt: „Die Hoffnung auf eine bessere Zukunft ist wie ein Rettungsring, der uns in den Wellen der Ängste nicht untergehen lässt.“ **Für die Zukunft stehen uns also alle Wege offen – durch Vertrauen und Glauben sowie die Gewissheit, dass es ein Licht am Ende des Tunnels gibt.**

Céline Rossetti-Aurouze
OP-Schwester

