

Heile deine Seele

Verfasst von Lisa O. Engelhardt

Illustriert von R. W. Alley

Aus dem Amerikanischen von Anja Schmidtke

SILBERSCHNUR  **VERLAG**

Vorwort

Dies ist ein Buch, das ich niemals schreiben wollte und du wahrscheinlich niemals lesen wolltest. Aber hier ist es. Wir alle haben schon einmal eine schmerzliche Erfahrung durchgemacht, die in vielerlei Gestalt daherkommen kann: ein tragischer Verlust, eine kaputte Beziehung, persönlicher Betrug, körperlicher oder seelischer Missbrauch, ein in die Brüche gegangener Traum – um nur ein paar zu nennen.

Seelischer Schmerz ist kein schönes Gefühl. Herzensleid kann zu einem ungewollten täglichen Begleiter werden, der unser ganzes Leben einnimmt. Es kann sich zu zwanghafter Verbitte- rung oder Rachedgedanken auswachsen. Es kann unser körperliches Wohlbefinden gefährden. Es kann uns so vorkommen, als sei es schon immer da gewesen und werde niemals aufhören, ohne jede Hoffnung auf Glück.

Aber auch wenn wir uns vielleicht fühlen, als würden wir nie darüber hinwegkommen, ist es möglich, den Weg zurück zu unserem wahren Selbst zu finden. Es beginnt damit, im Herzen offen für Gottes Güte zu sein, und wächst mit heilsamen Handlungsweisen. Es übersteht alles Tag für Tag mit einer vergebenden Haltung. Am Ende stellen wir fest, dass Trost nicht daraus erwächst, unseren Kummer zu verstecken oder zu ertragen, sondern daraus, unsere Liebe zu Gott, zu uns selbst und zu anderen wieder neu zu entfachen – auch zu denen, die uns zutiefst verletzt haben.

Die Zeit allein heilt nicht alle Wunden. Aber mit Mut und Zuversicht gelangen wir zurück auf den Weg zu Ganzheit und Wohlbefinden. Möge dieses Buch ein wertvoller Leitfaden für dich sein.

1.

Das Leben kann uns manchmal einen furchtbaren Schlag versetzen. Vielleicht hast du gerade einen tiefen Verlust, einen schweren Betrug, eine zerbrochene Beziehung, eine ernste Erkrankung oder Behinderung, eine Familienkrise oder einen in die Brüche gegangenen Traum zu verkraften.



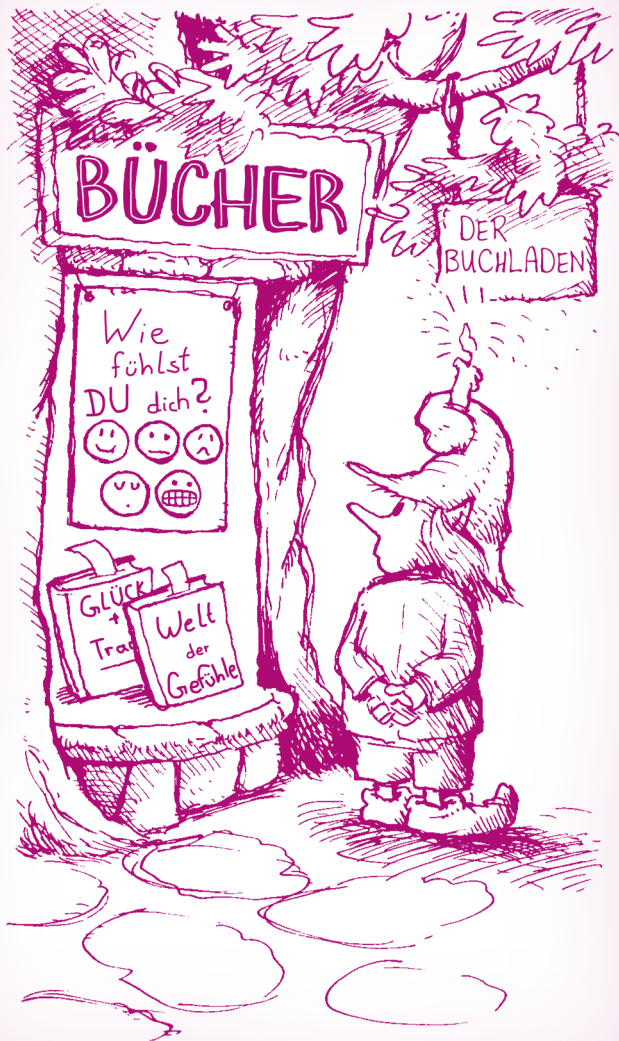
2.

Einige Verletzungen wiegen schwer, wirken lange nach und verändern das ganze Leben. Andere sind geringfügiger, aber trotzdem unangenehm und hartnäckig. Wieder andere plagen uns noch lange nach dem ersten Schlag.



3.

Tiefe Verletzungen können starke Gefühle in uns auslösen: Ärger, Traurigkeit, Schuld, Scham, Hilflosigkeit. “Abgetauchte” Verletzungen können zu Angstzuständen oder Depressionen führen.



4.

Lass dich nicht durch Gebrochenheit definieren. Ja, es ist etwas sehr Schlimmes passiert. Aber du bist größer und stärker als dieser Schmerz.



5.

Du bist nicht verantwortlich für den Schaden, den das Leben oder andere dir zugefügt haben. Du bist verantwortlich dafür, was du aus diesem Moment machst. Hol dir dein Wohlbefinden zurück.

