



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Originally published in the USA under the title “Elf-help for Coping with Pain”. Copyright der Originalausgabe © 2002 by CareNotes, Saint Meinrad, Indiana

Copyright der deutschen Auflage © 2024 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-96933-071-5

1. Auflage 2024

Satz: XPresentation, Güllesheim

Übersetzung: Anja Schmidtke

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Güllesheim
www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

Schmerzen heilsam begegnen

Verfasst von Anne Calodich Fone

Illustriert von R. W. Alley

Aus dem Amerikanischen von Anja Schmidtke

SILBERSCHNUR  VERLAG

Vorwort

Nur selten ist die Landschaft des Lebens vollkommen eben. Schmerz kommt ungebeten und türmt Berge vor uns auf. Schmerz bringt Veränderung, und Veränderung bringt Herausforderungen. Aber Berge können erklommen und Herausforderungen gemeistert werden.

Jeder von uns ist das Werk eines liebevollen Schöpfers, ein wunderbarer Zusammenschluss von Seele und Körper, Geist und Gefühlen. Wenn einer oder mehrere dieser Teile aus dem Gleichgewicht geraten sind, dient Schmerz uns als Warnung, die uns mahnt, etwas zu unternehmen.

“Schmerzen heilsam begegnen” liefert keine schnellen Lösungen. Aber es enthält freundliche Erinnerungen daran, dass jede Reise vom Ver-

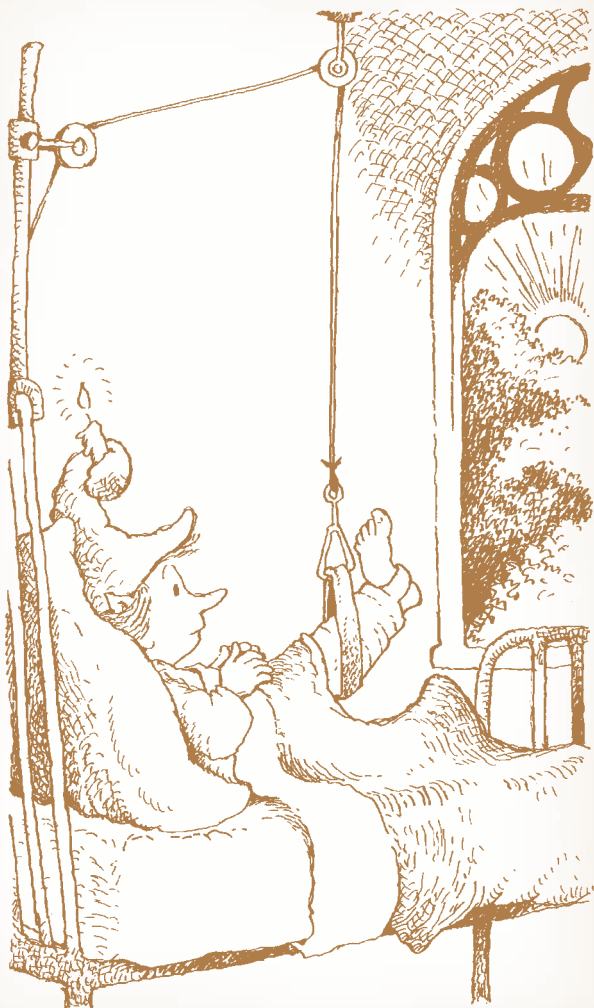
wundetsein zum Ganzsein ein Prozess ist und nicht dazu gedacht ist, allein zurückgelegt zu werden. Es gibt Dinge, die du tun kannst, um den Weg leichter zu machen. Und unterwegs gibt es Segnungen zu entdecken.

Ob der Schmerz, mit dem du umgehen musst, von kurzer Dauer oder chronisch ist, eine Verletzung oder eine Erkrankung, ein Trauma oder ein Verlust – auf diesen Seiten findest du Worte und Illustrationen, um dich zu ermutigen und zu inspirieren.

Mögen die folgenden Anregungen, um Unterstützung und Kraft in Gott, dir selbst und anderen zu finden, dir helfen, dich zu motivieren, zuversichtlich und hoffnungsvoll in die Zukunft zu schauen.

1.

*Schmerz ist im Leben
unvermeidbar. Gott ist in
Seiner Liebe unerschütterlich.
Erlaube deiner Seele und deinem
Geist, diese beiden Wahrheiten
zu akzeptieren.*



2.

*Du kannst nicht besitzen, was
du nicht wahrnehmen kannst.
“Du bist, was du zu sein denkst.”
Entwickle eine Mentalität, die
überwindet, statt bloß zu
ertragen, die erobert, statt bloß
in Verletztheit zu leben.*

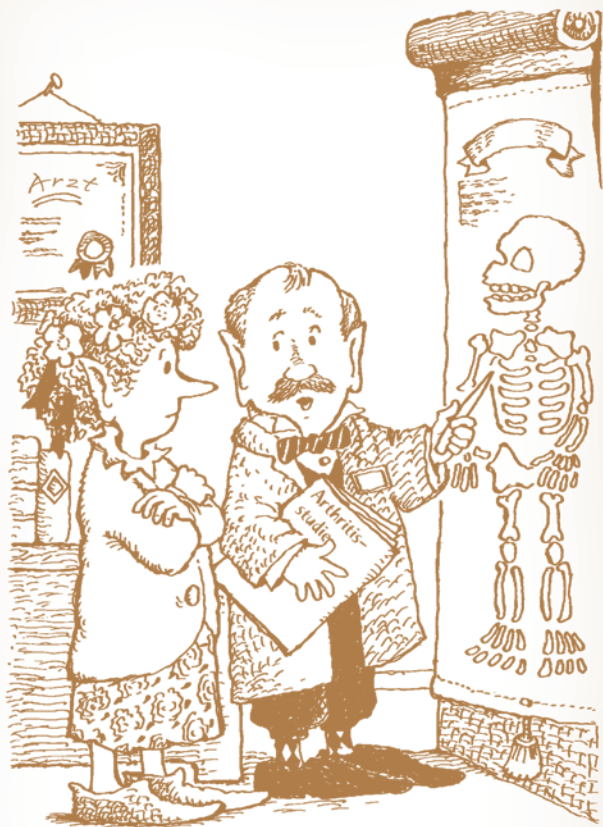


3.

*Werde zu deinem eigenen
Anwalt, indem du selbst nach
Informationen suchst.*

*Lies, stell Fragen, recherchiere
im Internet, wende dich an
Fachleute und/oder Menschen
in ähnlichen Situationen.*

*Aus dieser gut informierten
Position heraus wirst du besser
aufgestellt sein, um deine
Optionen zu beurteilen und dir
realistische Ziele zu setzen.*



4.

*Auch wenn du gerade
vielleicht kurzfristige
Einschränkungen akzeptieren
musst, weigere dich,
langfristige Einschränkungen
als dauerhaft zu verstehen.
Zeit und Perspektive werden
dir neue Wege aufzeigen,
um dich anzupassen und
darauf einzustellen.*

