



**Alexianer**

Die Dachgesellschaft der  
Alexianer-Einrichtungen

# RESILIENZ

## Auch für uns

Im Alltag der Begleitung stehen oft die anderen im Mittelpunkt: PatientInnen, BewohnerInnen, KlientInnen. Ihre Sorgen und Geschichten fordern uns – manchmal bis an unsere Grenzen. Doch wer für andere da ist, braucht auch Räume, um selbst gehalten zu sein. Resilienz heißt nicht, immer stark zu sein. Sondern zu wissen, wie man mit Herausforderungen so umgeht, dass man nicht daran zerbricht. Spannkraft statt Härte. Spiritual Care lädt uns ein, nicht nur die anderen im Blick zu haben, sondern auch uns selbst. Unsere eigene Seele. Das kann im Gespräch geschehen, in der Stille, in Ritualen – oder einfach in der ehrlichen Frage: Wie geht es mir gerade wirklich? Die christliche Tradition erinnert: Du bist nicht nur Funktion. Du bist Mensch. Und Gott sieht auch dich. In der Bibel heißt es: „Gott gibt den Müden Kraft und Stärke genug dem Unvermögenden.“ (Jesaja 40,29) Kein Leistungsdruck – sondern Zuspruch: Du darfst müde sein. Und du darfst dich stärken lassen. Resilienz beginnt da, wo wir uns selbst ernst nehmen – und verbunden bleiben: mit anderen, mit dem Leben, mit dem, was trägt.

# Horizonte



Julia Rickert | Christliche Ethik / Leitbild / Spiritualität

ALEXIANER GMBH | Alexianerweg 9 | 48163 Münster | T (02501) 966-55151 | F (02501) 966-55109 | [julia.rickert@alexianer.de](mailto:julia.rickert@alexianer.de)  
[www.stiftung-alexianerbrueder.de](http://www.stiftung-alexianerbrueder.de) | [www.alexianerkloster.de](http://www.alexianerkloster.de) | [www.alexianer.de](http://www.alexianer.de)