



Alexianer

Die Dachgesellschaft der
Alexianer-Einrichtungen

GLÜCK IST...

Frieden im Leben!

Frieden im Leben entsteht nicht, wenn alles um uns herum ruhig ist, sondern wenn wir mitten im Sturm eine innere Ruhe finden. Viktor Frankl, österreichischer Neurologe und Psychiater, hat es so ausgedrückt: „Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Freiheit, unsere Einstellung zu wählen.“ Genau diese Freiheit, bewusst unsere Haltung zu wählen, ist der Kern inneren Friedens. Frieden beginnt im Herzen, in der Art, wie wir auf die Herausforderungen des Lebens reagieren. Er wächst, wenn wir Sinn entdecken – in den kleinen Momenten, in Beziehungen, in Aufgaben, die größer sind als wir selbst. Dieser Sinn kann uns tragen, selbst wenn wir Schmerz, Verlust oder Unsicherheit erfahren. Frieden ist auch eng verbunden mit Resilienz: Wir können nicht alles kontrollieren, aber wir können entscheiden, wie wir denken, fühlen und handeln. Christlich gesehen ist Frieden ein Geschenk Gottes, das wir empfangen, wenn wir unseren Blick auf ihn richten, unser Herz öffnen und Verantwortung für unsere innere Welt übernehmen.

Horizonte

Frieden
im
Leben!