

## Kleine Worte, grosse Wirkung

# Wie kleine Notizen Leben verändern



Faith Broussard Cade

Quelle: Instagram/ @fleurdelisspeaks

Nach einem tragischen Unfall begann Faith Broussard Cade, kleine Notizen der Ermutigung zu schreiben. Was als Selbsttherapie begann, hat inzwischen Tausende inspiriert und ihnen Hoffnung und Kraft gegeben.

[Faith Broussard Cade](#) beschreibt sich selbst als «ein kleines Mädchen aus New Iberia, Louisiana. Meine Eltern haben viele Opfer gebracht, um mir und meinen Geschwistern die beste Ausbildung zu ermöglichen», sagt die Autorin und Familienfrau.

Die Liebe zu Büchern und zum Schreiben war von frühester Kindheit an ein wichtiger Teil ihres Lebens: «Lesen und Schreiben waren immer ein Zufluchtsort für mich.» Doch obwohl sie einmal mit dem Gedanken spielte, Journalistin zu werden, führte ihr Weg in eine ganz andere Richtung – in die der psychischen

Gesundheit.

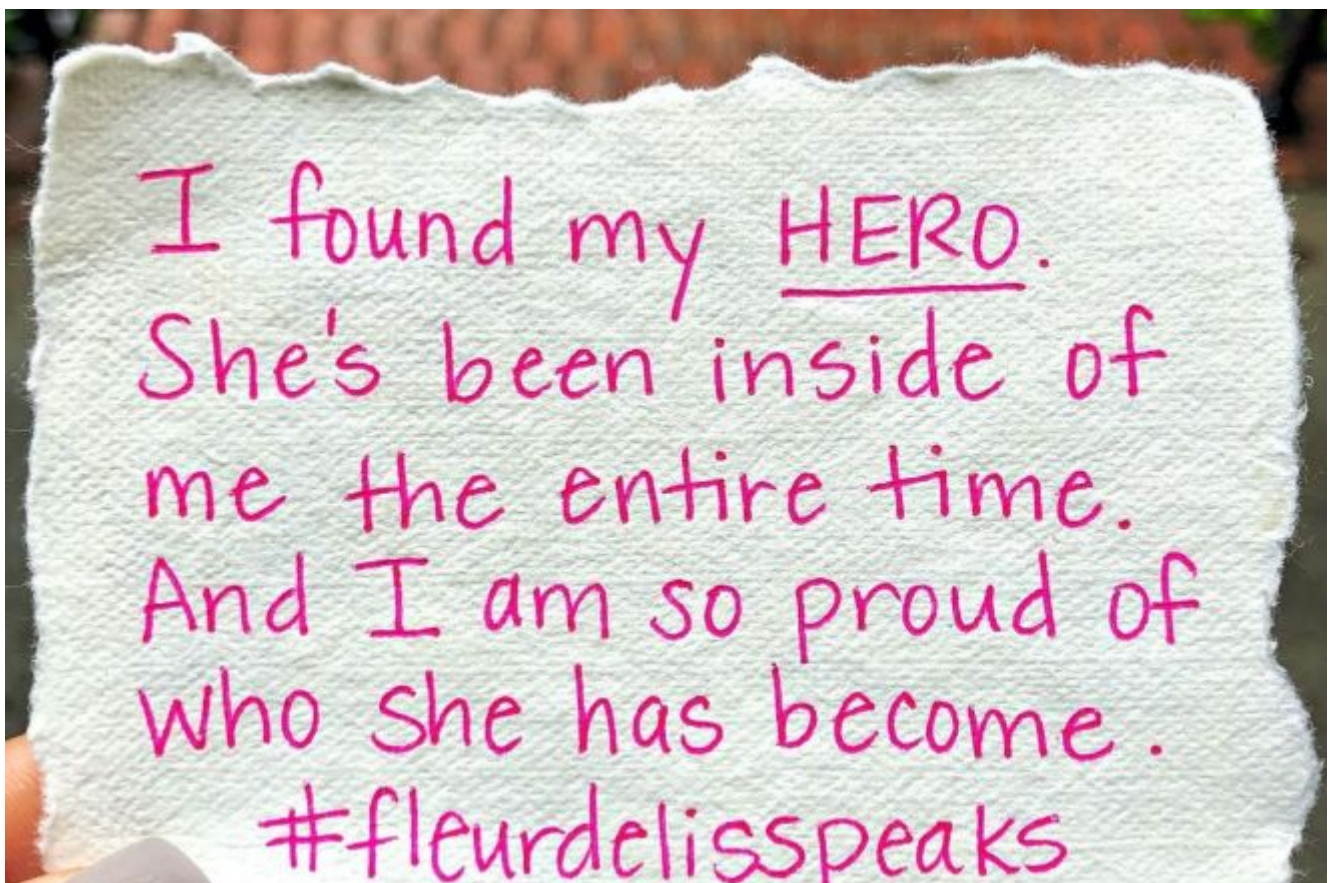
## Tragischer Wendepunkt

Im Januar 2018 änderte sich Faiths Leben auf dramatische Weise. Während sie als Schulberaterin in Atlanta arbeitete, wurde sie bei einem Autounfall schwer verletzt. «Zuerst dachte ich, es ginge mir gut, aber dann bekam ich Migräne und Probleme mit meinem Kurzzeitgedächtnis.»

Schliesslich wurde bei ihr ein postkommotionelles Syndrom und eine traumatische Hirnverletzung diagnostiziert. Dieser gesundheitliche Rückschlag zwang sie nicht nur, ihre Arbeit aufzugeben, sondern auch, sich selbst Prioritäten zu setzen. Faith erinnert sich an die Worte ihres Neurologen: «Dein Gehirn braucht Zeit, um zu heilen. Du kannst nicht weiter versuchen, für alle da zu sein und dich selbst vernachlässigen.»

Dieser Rat zwang sie zu einer schweren Entscheidung: «Ich musste mich entscheiden, ob ich weiterhin die Fassade der Superfrau aufrechterhalte, die immer alles kann und für alle alles ist – oder ob ich diese Fassade in der Hoffnung auf eine Zukunft auf gebe.»

## Die Geburtsstunde einer Bewegung



Mit kurzen Nachrichten ermutigt Faith Broussard Cade Menschen auf aller Welt  
Quelle: Instagram / @fleurdelisspeaks

Faith Broussard Cade, die durch den Verlust ihres Einkommens und ihre gesundheitlichen Einschränkungen auch finanzielle Probleme hatte, fand einen Weg, sich mit kleinen Mitteln selbst zu unterstützen: «Ich beschloss, eine 15-tägige Selbstliebe-Challenge zu starten. Jeden Tag schrieb ich mir eine positive Bestätigungsnachricht auf kleine Zettel und postete sie [auf Instagram](#).» Aus der anfänglich kleinen Aktion wurde eine sechsjährige Reise, die eine grosse Online-Community formte. «Was als persönlicher Heilungsprozess begann, wurde zu einer kollektiven Heilungsreise für viele andere.»

Ihre Notizen berührten die Menschen auf einer tiefen Ebene. Sie erinnert sich an eine Frau, die ihr schrieb, dass die Notizen ihr geholfen hätten, aus einer toxischen Beziehung auszubrechen. «Eine andere Person erzählte mir, dass sie sich das Leben nehmen wollte, aber nachdem sie meine Notiz auf Instagram gelesen hatte, beschloss sie, Hilfe zu suchen. Das zeigt mir, wie mächtig Worte sein können.»

## «Göttliche Downloads»

Für Faith Broussard Cade sind ihre Notizen mehr als nur Gedanken – sie nennt sie «göttliche Downloads». «Ich denke sie mir nicht aus. Es ist, als würde Gott sie mir ins Herz legen.» Einer ihrer Lieblingssätze, den sie spontan aufgeschrieben hat, lautet: «Manchmal sind die Menschen, die immer an deiner Seite waren, nicht für den nächsten Lebensabschnitt bestimmt.» Dieser Satz entstand in einer Zeit des persönlichen Umbruchs. «Ich dachte, vielleicht war ich das Problem. Vielleicht war ich nicht gut genug. Aber dann habe ich gemerkt, dass das, was in mir steckt, schon immer da war – auch wenn es nicht für jeden passt.»

Ihre geistliche Verbindung zu Gott ist für Faith Broussard Cade ein wesentlicher Bestandteil ihres Alltags: «Zeit mit Gott zu verbringen, ist für mich therapeutisch. Es verankert mich in einer Welt, die manchmal chaotisch ist.»

*Zum Instagram-Kanal:*

[Faith Broussard Cade](#)

*Zum Thema:*

[Glaube entdecken: Gott persönlich kennenlernen](#)

[GO Movement: Einander ermutigen](#)

[Echt ermutigend!](#)

Datum: 30.09.2024

Autor: Jesus Calling / Daniel Gerber

Quelle: Jesus Calling / gekürzte Übersetzung: Jesus.ch

Tags

[Leben als Christ](#)

[Soziale Medien](#)

[Portrait](#)