



Grenzen einreiÃ?en

Description

Hingeschaut



Joshua Tree Nationalpark â?? Foto: Sarah Glas

Vermutlich kennen wir alle das GefÃ¼hl, welches Rainer Maria Rilke in seinem Gedicht â??Der Pantherâ? anspricht. â??Ihm ist, als ob es tausend StÃ¤be gÃ¤be, und hinter tausend StÃ¤ben keine Weltâ?, beschreibt Rilke die Empfindungen des Panthers im KÃfig. Hinter Gittern gefangen, eingeschrÃnkt. TÃglich stoÃ?en wir an â??Grenzenâ?? die wir uns selber setzen oder die uns von auÃ?en gegeben werden. Arbeit und Alltag Ã¼berfordern uns. Das GefÃ¼hl zu haben nicht mehr weiter zu wissen und den Horizont nicht mehr zu sehen. Hilflosigkeit. Wichtige Entscheidungen belasten uns und nicht selten scheint es keinen oder nur einen â??richtigenâ?? Weg zu geben.

Doch wie kÃnnen wir uns aus dieser inneren â??Gefangenschaftâ? befreien und wieder mehr Weitsicht gewinnen?

Meditieren, Beten, ein gutes GesprÃch mit Freunden und Familie geben eine neue Sicht auf die Probleme und Sorgen in unserem Leben. Vielleicht kÃnnen wir auf diese Weise die â??StÃbeâ? zerbrechen und den Blick wieder schÃrfen fÃr die fantastische Welt, die sich uns dahinter erÃffnet.

Sarah Glas