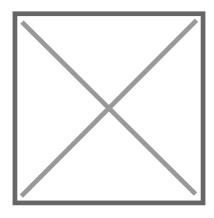


Grenzen einreiÃ?en

Description

Hingeschaut



Joshua Tree Nationalpark â?? Foto: Sarah Glas

Vermutlich kennen wir alle das Gefühl, welches Rainer Maria Rilke in seinem Gedicht Â"Der PantherÂ" anspricht. Â"Ihm ist, als ob es tausend Stäbe gäbe, und hinter tausend Stäben keine WeltÂ", beschreibt Rilke die Empfindungen des Panthers im Käfig. Hinter Gittern gefangen, eingeschränkt. Täglich stoÃ?en wir an â??Grenzenâ?? die wir uns selber setzen oder die uns von auÃ?en gegeben werden. Arbeit und Alltag überfordern uns. Das Gefühl 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 kA¶nnen wir uns aus dieser inneren â??Gefangenschaftâ?? befreien und wieder mehr Weitsicht gewinnen?

Meditieren, Beten, ein gutes GesprĤch mit Freunden und Familie geben eine neue Sicht auf die Probleme und Sorgen in unserem Leben. Vielleicht kĶnnen wir auf diese Weise die Â"StĤbeÂ" zerbrechen und den Blick wieder schĤrfen fļr die fantastische Welt, die sich uns dahinter erĶffnet.

Sarah Glas