

## Kunst und Kultur



Foto: twinlili- pixelio.de

Gar nicht so leicht diese Gelassenheit anzuknipsen...

Manchmal gibt es Menschen, Orte und Begegnungen die ganz automatisch den Schalter umlegen, den Ruhemodus einschalten, einem das Gefühl geben wieder richtig durchatmen zu können. Solche Momente können den Knoten platzen lassen, dafür sorgen, dass man alles nicht mehr so schwer nimmt, die erdrückende Last auf den Schultern – puff – verschwinden lassen.

Die ‚Kunst der Gelassenheit‘ kann jeder erlernen, der sich einlässt, der sich übt im los lassen.

An jedem neuen Tag, in jedem neuen Augenblick können wir uns entscheiden ein Künstler oder eine Künstlerin zu werden und der Gelassenheit in unserem Leben Raum zu geben.

Sarah Glas