



Grenzen einre en

## Description

## Hingeschaut

  Joshua Tree Nationalpark – Foto: Sarah Glas

Vermutlich kennen wir alle das Gefühl, welches Rainer Maria Rilke in seinem Gedicht "Der Panther" anspricht. "Ihm ist, als ob es tausend Stäbe gäbe, und hinter tausend St ben keine Welt", beschreibt Rilke die Empfindungen des Panthers im Käfig. Hinter Gittern gefangen, eingeschränkt. Täglich stoßen wir an "Grenzen" die wir uns selber setzen oder die uns von außen 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 "richtigen" Weg zu geben.

Doch wie können wir uns aus dieser inneren "Gefangenschaft" befreien und wieder mehr Weitsicht gewinnen?

Meditieren, Beten, ein gutes Gespräch mit Freunden und Familie geben eine neue Sicht auf die Probleme und Sorgen in unserem Leben. Vielleicht können wir auf diese Weise die "Stäbe" zerbrechen und den Blick wieder sch rfen für die fantastische Welt, die sich uns dahinter eröffnet.

Sarah Glas