



### 3. April 2023 „Ein Leben mit viel Kontrast, lässt uns Dinge deutlich wahrnehmen“

Wenn wir uns ein Foto oder ein Gemälde anschauen, hat der Kontrast immer einen zentralen Einfluss auf die Bildwirkung. Je stärker der Übergang zwischen Licht und Schatten ist, desto klarer werden die Grenzen zwischen einzelnen Elementen gezogen und das Erkennen von Schwerpunkten fällt dem Betrachter leichter. Unser Leben ist wie ein Bild, das sich laufend verändert. Bei der Geburt könnte der Kontrast kaum grösser sein, denn vom geborgenen, geschützten Zuhause im Mutterleib werden wir in eine grelle und laute Welt katapultiert. Dieser extreme Wechsel stimuliert bei uns den Lern- und Entwicklungsprozess sehr stark. Im Laufe der Zeit gewöhnen wir uns an die diversen Gegensätze im Leben und lernen sie richtig zu deuten und zu nutzen. Gemachte Erfahrungen und erlernte Fähigkeiten können allmählich den extremen Kontrast in eine bequeme, aber eventuell leicht gräuliche Welt verwandeln. Meistens sind es unerwartete Situationen die in unserem Leben den Kontrast erhöhen und uns plötzlich aufzeigen, welche Orientierungspunkte für uns wichtig sind. Wenn wir den Eindruck haben, dass unser Leben etwas mehr Kontrast vertragen würde, steht uns frei, Veränderungen selbst auszulösen und den Kontrast zwischen alt und neu zu geniessen.