

Liebe LeserInnen!

Ein Freund von mir war kürzlich wegen verschiedener Beschwerden beim Arzt.

Nach einer umfangreichen Untersuchung kam schließlich heraus, dass die Symptome wohl die Folge von Erschöpfung und Überaktivität seien. Der Arzt riet ihm mal Urlaub zu machen und wieder mehr Sport zu treiben. Nach einem kurzen Protest, dass es doch wohl so einfach nicht sein könnte, folgte der Freund schließlich dem ärztlichen Rat und die Beschwerden verschwanden. Auf den ersten Blick klingt diese Geschichte ziemlich banal und alltäglich. Dennoch liegt darin eine Erkenntnis, über die sehr viele Menschen in ihrem Alltag leichtfertig hinweg sehen. Mir ging es vor kurzem ganz ähnlich. Ich stand auf einer Party herum und mir war ziemlich langweilig, weil ich kaum jemanden kannte und keine Lust auf seichte Konversation hatte. Plötzlich wurden alle Tische und Stühle auf die Seite geräumt und ein kleiner Salsa-Workshop angekündigt. Meine erste Reaktion war ablehnend: „Nein, jetzt soll ich mich auch noch bewegen, was lernen und mich möglicherweise bis auf die Knochen blamieren...!“ Einem spontanen Impuls folgend stand ich trotzdem auf und machte mit. Nach fünf Minuten war meine schlechte Stimmung wie weggeblasen und wir feierten noch ein rauschendes Fest bis in die frühen Morgenstunden. Es war so einfach und naheliegend. Ich musste mich nur bewegen und dadurch aus meinen negativen Gedanken rauskommen, schon nahm ich wieder am Leben teil. Eine der Lieblingsbeschäftigungen des menschlichen Verstandes ist es, Probleme zu kreieren um sich dann darin zu verirren. Verliert man sich schließlich im Labyrinth seiner Gedanken, sieht man die einfachsten und naheliegendsten Möglichkeiten nicht mehr. Viele Menschen sind von ihren persönlichen Dramen geradezu besessen und identifizieren sich damit. Dabei ist das Leben nur selten so ernst und dramatisch wie wir glauben. Versuchen Sie doch mal morgens nach dem Aufwachen als Erstes herzlich über sich selbst und ihre Probleme zu lachen. Lassen Sie den negativen Gedanken damit die Luft raus und gönnen sich selbst einen spannenden und lebendigen neuen Tag.

Viel Spaß dabei!

Vismay G. Huber

- 4 **Kreativität
Tanz auf dem Vulkan**
- 6 **Kunterbunt ins
Hier & Jetzt**
- 7 **Schamanenreise**
- 8 **Veranstaltungskalender**
- 14 **Adressverzeichnis**
- 17 **Bücher und CDs**
- 18 **Kleinanzeigen**
- 19 **Impressum**

Titelphoto:
Heidi Schmidinger

Inhalt

