

## Liebe LeserInnen!

Als Jungfrau-Azendent habe ich seit jeher eine heimliche Vorliebe für Tabellen, Statistiken und ähnliche Dinge. Eine Zahlenstruktur, die mich als Kind durch Himmel und Hölle begleitet und mir schließlich in Fleisch und Blut übergegangen ist, sind die Schulnoten von „sehr gut“ bis „ungenügend“. Rückblickend finde ich es immer wieder beeindruckend, dass ich damals im Fach „Musik“ innerhalb eines Jahres, allein durch das Wechseln der Lehrkraft, von einer Eins auf eine Fünf runtergerutscht bin. Und anschließend nicht mehr wirklich an mein musikalisches Talent geglaubt habe. Aber das nur am Rande. Die verhassten Lehrer verschwanden schließlich mit dem Ende der Schulzeit. Andere Autoritätspersonen kamen und gingen auch wieder. Was mir allerdings stets treu blieb, waren die verinnerlichten Bewertungen. Da war beispielsweise stets die Stimme eines inneren Richters in meinem Denken herauszuhören, die sich nicht einmal durch Meditation, Therapie und Selbsterfahrung sonderlich beeindrucken ließ. Vielmehr war dieser innere Richter jederzeit in unachtsamen Momenten bereit, mir bei kleinsten Verfehlungen ein „Mangelhaft“ zu verpassen. Und das fühlte sich nicht wirklich gut an. Jetzt endlich habe ich eine Formel entdeckt, die ihn tatsächlich zum Schweigen bringt: Ich erkläre einfach jeden Tag, jedes Gefühl und jede Situation grundsätzlich für „gut“. Sobald ich diese Haltung bewußt einnehme, geschieht nichts Geringeres als die kontinuierliche Erfahrung ein gutes Leben zu haben. Nicht nur befriedigend oder gar ausreichend. Dieses kleine Spiel erlöst darüber hinaus die Vorstellungen, mein Glück hätte in erster Linie etwas mit der Erfüllung von Wünschen, äußeren Umständen oder Bedingungen zu tun. Schließlich lauten zwei meiner Lieblingszitate von Buddha auch: „Sei Dir selbst ein Licht“ und „Es gibt keinen Weg zum Glückhsein – Glückhsein ist der Weg.“ Interessanterweise liegen den Worten „Gut“ und „Gott“ die gleiche sprachliche Wurzel zugrunde. Etwas als „gut“ zu bezeichnen, bedeutet demnach nichts geringeres, als es für „göttlich“ zu erklären. Immer öfter schimmert inzwischen auch ein „sehr gut“ durch. Oft in den unscheinbarsten Momenten. Diesen „sehr guten“ Augenblicken auf die Spur zu kommen und ihnen meine besondere Aufmerksamkeit, Wertschätzung und Dankbarkeit zu schenken, ist eine wunderbare Sache. Schließlich macht das tägliche Leben mit dieser einfachen Methode meinem inneren Kind auch wieder mehr Freude. Und sein Notendurchschnitt ist inzwischen sensationell.

Einen sehr guten Frühling wünscht  
Vismay G. Huber

4	<b>Lebenskunst Höchste Zeit für eine neue Weiblichkeit</b>
6	<b>Kunterbunt ins Hier &amp; Jetzt</b>
10	<b>Veranstaltungskalender</b>
18	<b>Fragebogen für Lebenskünstler - Georg "Schlumpf" Huber</b>
19	<b>Adressverzeichnis</b>
22	<b>Mediales</b>
23	<b>Bücher</b>
26	<b>Kleinanzeigen</b>
30	<b>Impressum</b>

Titelphoto:  
Claus Wagner

