

connection Verlagsnewsletter 098, Februar 2012

Liebe Freunde von **connection**,

kürzlich hatte ich mal wieder einen Auftritt mit »Alles ist eins – und noch eins drauf« in München, im Galli-Theater Dachauerstraße. Hatte schon lange nicht mehr gespielt, dazwischen lagen die Wochen auf La Palma, und so war da erst mal der Gedanke: Kann ich das noch? Klappt das? Spielen wir einfach so aus dem Stegreif, nur durch Sammeln der Requisiten, die ich für diese neun Sketche brauche? Habe dann die »Nachrichten aus der Zukunft« ein bisschen überarbeitet, dort ein bisschen mehr Facebook reingenommen (für die Durchleuchtung des Menschen, Erleuchtung will dann ja keiner mehr) und fertig. Die Hinfahrt im Zug musste genügen, um mich wieder aufs Thema einzustimmen.



Foto: Aniela Adams

Humor im Alltag

Die Hinfahrt im Zug zum Ostbahnhof München verbrachte ich dann aber im Gespräch mit einer Schülerin, 9. Klasse Gymnasium, über das Sprachenlernen, die Naturwissenschaften und die Rolle der Kommunikationstechnik (Smartphones usw.) in ihrem Leben. In München gab es verspätete S-Bahnen, viele Ansagen dazu und viel Verwirrung bei den Fahrgästen. »Fährt denn überhaupt noch eine durch den Haupttunnel« fragte eine ältere Frau beunruhigt. »Doch, die fahren schon noch«, antwortete ich, »dort bin ich ja grad hergekommen«. – »Ach, wirklich???« Ungläubiges Staunen. Darauf ich, grinsend: »Na ja, kann auch sein, dass sie den Tunnel nur für besondere Fahrgäste aufgemacht haben.« Die Frau lachte nicht, lächelte nicht, sie starrte mich nur an.

Jemand anders sein

Meistens aber geht solche Anmache gut. Die Schülerin auf dem Weg zum Ostbahnhof hatte auf mein Geblödel gut reagiert. Fast jede Alltagssituation lässt sich für irgendeine witzige Anmerkung nutzen. Am besten, man nimmt sich selbst dabei auf die Schippe, so wie ich mit meinem VIP-Status im S-Bahn-Tunnel.

Die Theaterauftritte sind für mich immer ein kleines High, auch wenn sie einige Vorbereitung brauchen. Finanziell lohnen sie sich nicht, aber sie halten in meinem Leben das Thema des Humors auf konkretere Weise lebendig, als eine witzige Schreibweise das kann. Ich mache mir durch diese Theaterauftritte viel öfter als ich das sonst tun würde, einen Spaß daraus, als jemand anders aufzutreten – anders als meine Normalpersönlichkeit. Die ich dadurch noch stärker relativiere, mehr noch: kreativ unterwandere, als eine meditative Praxis das bereits tut.

Die Normalpersönlichkeit

Es kommt sogar noch schlimmer: Auf dem Hinweg zu solchen Theaterauftritten habe ich manchmal sogar Angst zu vergessen, wer ich bin. Und das meine ich jetzt ganz ohne »Schmarrn«, wie man in Bayern dazu sagt. Ich habe Angst, einzelne Sketche zu vergessen, die zu spielen ich mir vorgenommen habe, und natürlich auch deren Reihenfolge durcheinander zu bringen, von den Überleitungen ganz zu schweigen – und dann am Ende des Auftritts den Übergang zur Normalpersönlichkeit nicht mehr gut hinzukriegen. Es fängt an bei meinem Versuch, alle Requisiten beisammen zu haben. Was ist überhaupt ein Requisit? Alles ist ein Requisit – alles, was ich sehe und in die Hand nehme, speziell auf dem Weg zum Theater. Aus dieser Perspektive ist dann plötzlich nichts mehr echt, und meine Gestik, Sprech- und Bewegungsweise als Normalpersönlichkeit erscheint mir ihren Zusammenhalt nur noch der Trägheit zu verdanken. Weil ich die einzelnen Gesten und anderen Eigenarten, die für mich charakteristisch sind, oft genug so aufgeführt habe, kom-

men die Wiederholungen sozusagen von selbst, mit dieser gewissen, so genannten »Selbstsicherheit«.

Angstlust

»Angst« habe ich das grad genannt. Es ist dem Schrecken ähnlich, an einem überfüllten Bahnhof meine Hand an die Stelle gleiten zu lassen, an der ich normalerweise meine Geldbörse habe (die Hosentasche rechts hinten), und dort nichts vorzufinden. Wegen der Taschendiebe im Gedränge habe ich mir nämlich angewöhnt, sie woanders unterzubringen, aber diese Angewohnheit ist noch neu, deshalb dieser kurze Schrecken. Die Angst, nicht mehr zu wissen, wer ich bin, ist aber auch eine Erregung, eine Angstlust. Ich finde es spannend, Persönlichkeitsanteile, die ich im normalen Alltag eher selten benötige, auf der Bühne stärker rauszubringen und dann auch diesen Kitzel wieder stärker zu spüren, dass ich nicht weiß, wer ich bin – das heißt, dass meine Normalpersönlichkeit, zumindest phasenweise, eher ein Fragezeichen als ein Ausrufezeichen ist.

Expressgeld statt Euroaustritt

Hier nun, trotz Faschingszeit, noch was ganz Ernstes: Clemens Kuby schrieb mich dieser Tage an, mit der Bitte um Weiterleitung eines Aufrufs zur Einführung von [Expressgeldern](#) in Europa. Diese Ergänzungen zur Eurowährung können verhindern, dass schwache Staaten wie zur Zeit Griechenland (bald auch andere) aus der Eurozone ausgestoßen werden müssen, um den Wert des Euro zu erhalten. Expressgelder sind in diesem Falle eine Art Regiogeld, ähnlich dem »Chiemgauer«. Diese Gelder sind zwecks Vertrauensbildung und um die Waren nicht doppelt auszeichnen zu müssen vorerst zum Euro 1:1 konvertierbar. Im Unterschied zum Euro aber »rosten« sie, das heißt, wer das Geld nicht ausgibt, erleidet Verluste, anstatt, wie beim Zinsgeld, für das Festhalten belohnt zu werden. Solches Geld schafft zusätzliche Wirtschaftskreisläufe und kann so Einzelnen und Unternehmen aus Situationen von Euroknappheit heraushelfen, Armut verhindern und Reichtum schaffen. Der so geschaffene Reichtum ist aber kein »knechtender«, wie der der verzinnten Vermögen, sondern ein lebendiger, zirkulierender – ein Umlaufreichtum.

Bevor du stirbst...

Und nun noch hier fünf Tipps von einer Krankenschwester, die Sterbende betreut, [worauf man achten sollte, solange man noch lebt](#). Sie hatte nämlich auf ihrer Palliativstation die Sterbenden befragt, was sie jetzt, kurz vor ihrem Sterben zurückblickend auf ihr Leben, lieber anders gemacht hätten. Das am meisten geäußerte Bedauern war das, zu oft versucht zu haben, den Erwartungen anderer gerecht zu werden. Und schon an zweiter Stelle kam der Wunsch, nicht so hart gearbeitet zu haben. Dann: Gefühle ausdrücken, mehr mit Freunden sein, und sich erlauben glücklicher zu sein. Ich meine, wir sollten damit nicht warten, bis wir auf der Palliativstation liegen.

Was man außerdem noch tun kann, bevor man stirbt, ist: sich gut ernähren! Auch das trägt zum Glücklichein und Wenigerarbeitenmüssen bei. Das ist der Schwerpunkt unseres Märzheftes. Ab 24. Februar am Kiosk, oder jetzt schon im [Abo](#).

Mit herzlichem Gruß

Wolf Schneider, Hrsg. von **connection**

Persönliche Rückmeldungen an: schneider@connection.de

Und hier unsere Veranstaltungshinweise:

Jahrestraining »Integrale Spiritualität«

In diesem Angebot geht es darum, die Theorie und Praxis des integralen Ansatzes kennenzulernen und einzuüben. Dieses Training ist gedacht für Menschen, die sich für den integralen Ansatz interessieren und die in diesen Übungsweg einsteigen möchten. Im Intensivtraining gibt es viel Raum und Zeit, die Fundamente zu erfahren und anzuwenden, es bleibt nicht nur bei einem oberflächlichen Anfassen und Hinspüren. Das Angebot ermöglicht die Vielzahl an Diamantwerkzeugen des Integralen Ansatzes kennenzulernen und so auch für den eigenen spirituellen Weg eine große Orientierung und Klarheit herzustellen.



www.integralesforum-berlin.de/Jahrestraining.pdf

Jahrestraining »Das einzigartige Selbst – das Erwachen der Seele«

Die Grundlage dieser Fortbildung ist ein integrales Verständnis von Seele. Dies eröffnet den Teilnehmern eine neue und moderne Perspektive auf ihr Selbstverständnis. Zentrale Themen dabei sind die Entwicklung der Seele, Licht und Schatten – individuell wie auch kollektiv – und die zeitlosen wie die zeitlichen Aspekte des Seins. Die Stille führt dabei als tiefste Quelle in die Erfahrung von Ursprung und Gegenwart.

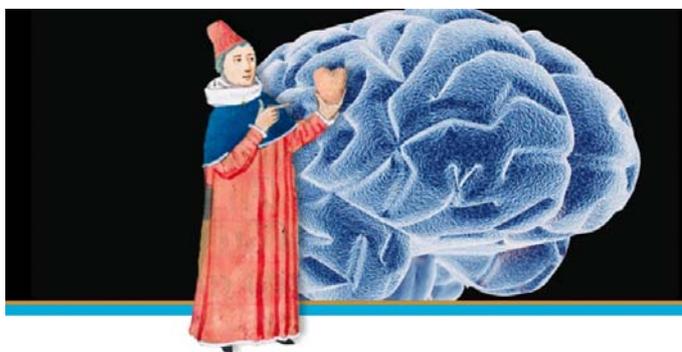


Der rote Faden in dieser Fortbildung ist die Entwicklung der seelischen Dimension, wie sie sich durch alle Bewusstseinsstrukturen nach Jean Gebser und Ken Wilber zieht. Auf dem spirituellen Übungsweg der Teilnehmer kann der Transformationsprozess so konkret geschehen, denn die eigentliche Veränderung auf diesem Weg geschieht auf der seelischen Ebene. Der Weg des Aufwachens und Aufwachsens der Seele führt den Teilnehmer zur Kernung seiner Person und zur Entfaltung seines einzigartigen Selbst.

www.integralesforum-berlin.de/Jahrestraining.pdf

Begleitprogramm zum Kongress Meditation & Wissenschaft

Im Zusammenhang mit dem [Wissenschaftskongress Meditation & Wissenschaft](#) am 16./17. November 2012 in Berlin veranstaltet das Institut Integrales Forum Berlin viele spannende Vorträge und Wochenendseminare.



»An den Schnittstellen zwischen Bewusstseinsphilosophie, Hirnforschung und der Praxis von Me-

ditation entsteht zur Zeit eine der kreativsten transdisziplinären Forschungsfelder. Die hieraus entstandenen neuen und wichtigen Erkenntnisse werden bereits in konkreten Projekten angewendet und helfen, den notwendigen individuellen wie auch gesellschaftlich hoch spannenden Wandlungsprozess mitzugestalten. Dieses Programm ist eine Hommage an das Lebenswerk des Biologen, Neurowissenschaftlers und Philosophen Francisco Varela, ein echter Pionier der Verbindung zwischen Natur- und Geisteswissenschaften.« (Matthias Ruff)

www.integralesforum-berlin.de/Begleitprogramm_MW.pdf

März, April, Mai 2012

Christina Kessler auf Frühjahrstour durch Deutschland

»Find yourself and change the world, sagt Christina Kessler, eine der großen spirituellen Lehrerinnen im deutschsprachigen Raum, die in Connection Spirit immer wieder als Autorin und mit Berichten über ihre Seminare vertreten ist. »Von oben brauchen wir keine Reformen zu erwarten«, sagt sie, denn »das alte System ist am Ende, und das ist so in Ordnung. Der Wandel beginnt bei uns selbst, beim Einzelnen, und er geschieht über die Rückeroberung der inneren Räume, von denen wir uns abgeschnitten haben. Nur durch den Respekt vor der impliziten Ordnung des Ganzen und eine gezielte Entwicklung von Intuition und Herzensqualitäten werden wir dazu kommen, uns selbst zu transformieren – und danach die ganze Welt. Selbsterforschung und die Entwicklung der Liebesfähigkeit dienen dann nicht dem persönlichen Egoismus, sondern tatsächlich dem Besten in uns und unserer direkten Umgebung; wir leben mitten in einer alles entscheidenden Zeit.« Wie sieht richtiges Denken und Handeln aus, wenn gewohnte Modelle und Werte nicht mehr greifen? Auf ihrer [Tour durch Deutschland](#) im März und April dieses Jahres gibt sie mit ihren »Spielregeln der Weisheit" Antworten:

1.3. Rosenheim - 3.3. Starnberg - 4.3. Prien - 7.3. Freyung - 9.3. München - 13.3. Ulm - 15.3. Tübingen - 16.3., 17.3. und 18.3. Frankfurt, -20.3. Simmern - 23.3. Düsseldorf - 24.3. Essen - 25.3. und 26.3. Bielefeld - 30.3., 31.3. und 1.4. Hamburg - 2.4. Hannover, - 3.4.2012 Berlin. Fortgesetzt wird die Tour im Oktober in Österreich und in der Schweiz.

Vom 18. bis 21. Mai wird sie außerdem mit dem Kurz-Seminar »Das Undenkbare denken« auf dem Connection-Frühjahrsfest dabei sein.

Biodanza Veranstaltungen:

24. - 26. Februar 2012

Biodanza und Schnee - Ferien für die Sinne

Sonnenglitzernder Schnee, klare Luft und Winter-Wandern, Musik, Tanz und achtsame Begegnungen, und am Abend genug Zeit zum Relaxen im Wellnessbereich des Hotels – Winterferien in den Alpen!

11. - 18. März 2012

Biodanza und Meer - Ferien für die Sinne, A Journey to your Inner Self

7 Tage Biodanza-Ferien in Andalusien, an einem Ort der Ruhe und Entspannung, mit wunderschönen Seminarräumen, Swimmingpool, Sauna, Blick auf das Meer und einem weitläufigem tropischen Garten und Gelände. Jeden Tag gibt es ein vielfältiges ganztägiges Angebot im Bereich Tanz, Yoga, Körpertherapie, Massage, (Herz-) Meditation, und Ausflüge in die Umgebung.

Weitere Infos & Anmeldung: www.biodanza-muenchen.info · info@biodanza-muenchen.info

März, April 2012

Russische Heilgeheimnisse – Das Erkenntnis-Seminar

Termine: 10. 3. Stuttgart/Esslingen - 17. 3. Frankfurt - 24. 3. Berlin - 21. 4. München

Nun endlich auch in Deutschland und für jeden verständlich! Svetlana Hodtschenko und Alexander Doroshkevich erforschen mit über 20 Mitarbeitern in ihrem Methodischen Technologiezentrum in Moskau seit Jahren Heiltechniken. Im Erkenntnis-Seminar fließen die besten Techniken zusammen. Nur zwei Mal im Jahr kommen sie nach Deutschland, um uns an ihrem umfangreichen Wissen teilhaben zu lassen.

Willst auch du wieder besser sehen, schlanker und vitaler sein? Hast auch du den Wunsch, ohne Rückenschmerzen zu leben oder einfach deine Gesundheit wieder zu finden und erhalten zu können? Dann besuche dieses Seminar! Eigne dir Gesundheitswissen mit Spaß, Enthusiasmus und Freude an. Mit Sicherheit wird dieses Seminar dein Bewusstsein für Gesundheit und Krankheit auf den Kopf stellen. **Eine Reservierung ist unbedingt notwendig!**

www.russische-heilgeheimnisse.com

PS: Auf der Seite kannst du dir ein kostenloses Einführungsbuch über Russische Heilgeheimnisse herunterladen!

6. - 9. April 2012

Alles Theater?

Ja, aber auch verdammt ernst. So wie das ganze Leben halt... An Ostern gibt Wolf Schneider deshalb im Connectionhaus einen [Humorworkshop](#). Und zur therapeutischen 'Arbeit' mit Humor findet ihr [hier](#) seinen Bericht von der Humortagung in Herrenberg bei Stuttgart im Oktober 2011.

25. - 28. Mai 2012

Rainbow-Spirit-Festival

Auch heuer wieder an Pfingsten findet in München das Rainbow-Spirit-Festival statt, das größte spirituelle Festival in Europa, mit mit hunderten von Vorträgen und Workshops und mehreren Konzerten. Eines der Highlights dort wird die Podiumsdiskussion sein zum Thema »Spirituelle Arroganz«, mit Annette Kaiser, Katharina Ceming, Christian Mayer und Madhukar, moderiert von Wolf Schneider (am 26. Mai um 14.00 Uhr).

Mehr dazu auf: www.rainbow-spirit-festival.de

28. Juli – 4. August 2012

Kongress Integrale Politik - KIP 2012

Unter dem Motto »Wie wir wirklich leben wollen - Kulturkreative gestalten den Wandel« möchten wir die Möglichkeiten einer zukunftsfähigen Politik ausloten, mit folgenden drei Themenschwerpunkten:

- I. **Bewusstsein, Weisheit und Verantwortung**
- II. **Entwicklung zur Demokratie**
- III. **Gemeinsames Handeln konkret**

Unter den Referenten werden sein: der Philosoph Jochen Kirchhof, Prof. Franz Theo Gottwald von der Schweisfurth-Stiftung, Johannes Heimrath vom Club of Budapest, Michael Habecker von den Integralen, Wolf Schneider von Connection – um nur einige zu nennen.

Mehr dazu auf: www.integrale-politik.org

Und unser Sonderangebot aus dem Vertrieb:

Weil wir auch die unter euch, die immer gerne unseren Verlagsnewsletter lesen, aber noch keine Abonnenten sind, in den Genuss eines schönen, anfassbaren Heftes kommen lassen, das sie portofrei ins Haus bekommen und dann zum Schmökern aufs Sofa, ins Bett oder in die Badewanne mitnehmen können, anstatt sich vor dem Bildschirm den Rücken zu versauen, hier ein unwiderstehliches Angebot:

Das Schnupperabo, das mit 11,90 € eh schon krass verbilligt ist, setzen wir für fünf Tage ab Versendung dieses Verlags-Newsletters (d.h. bis 27.2.2012) für dessen Abonnenten nochmal um 2 € runter auf 9,90 €!

Bitte gibt bei deiner Bestellung an, dass du das Angebot aus unserem Verlags-Newsletter (VNL) hast.

Für die, die es hassen auf Kündigungsfristen achten zu müssen: Unser Schnupperabo verlängert sich nicht automatisch! Wenn du danach die Hefte weiter haben willst, schick uns einfach eine Mail. Wenn nicht, war's das, und du begnügst dich weiterhin mit unserem Newsletter.

Deine Bestellung kannst du an vertrieb@connection.de mailen oder per Telefon an 0(049)-8639-9834-14 richten.

Liebe Grüße von Irmi aus dem Vertrieb!