



1. Massage- und Berührungskompetenzen

1. Herbststimmung - Herbstlaub – die Blätter sind gefallen:

„Denk ich an Deutschland in der Nacht, dann bin ich um den Schlaf gebracht“ ... Zitat aus dem Zyklus „Zeitgedichte“ von Heinrich Heine, 1844, damals so aktuell wie heute, lassen uns nun nach dem Urnengang über die zukünftigen deutschen Entwicklungen viel spekulieren. Wer von diesem Wahlergebnis nicht berührt war, insbesondere in Sachsen, Viele sind nun aufgewacht und es wird bunt. Wie auch bei Trump kann nur die Zeit zeigen, was wirklich dahintersteckt.

2. Nachtrag zum Kuschneln im Herbst:

Hier noch ein kleiner Nachtrag für Berlin und Dresden zum letzten September-Kuschel-Beitrag: natürlich gibt es auch in diesen Städten schon lange solche Kuschelparties. In Dresden z.B. auch im Osho-Haus (siehe <http://www.osho-meditation-dresden.de/kuschelabend.php>) und Berlin kümmert sich die weltreisende Rosemarie ganz intensiv darum. Termine & Infos dazu findet Ihr hier: <http://www.die-kuschelparty.de/termine/berlin/berlin.html>

3. Neu-Eröffnung des Royals in Dresden:

Unsere bewundernswerte Kati hat sich als mutige Unternehmerin (trotz der neuen Gesetzeslage) für ein neues Studio a la Sinnesart-Qualität eingesetzt und dieses Anfang Oktober eröffnet. Es werden noch Masseurinnen gesucht. Hier könnt Ihr Euch die Räumlichkeiten ansehen: www.royal-dresden.de

Ein thematischer Beitrag von MARCUS, AnuKan®-Masseur

Erfahrungsbericht zum Celebrate Life Festival 2017

Die Werbung vom Festival fiel mir schon letztes Jahr in der Zeitschrift „einfach JA“ auf. Dadurch, dass ich neue Menschen kennen gelernt habe, die bereits schon mal dabei waren, wurde ich noch neugieriger und so beschloss ich, in diesem Jahr daran teilzunehmen und mich an 7 von 10 Tagen in diesem Erfahrungsraum auf die innere Suche zu begeben.

Hintergrund: Das Celebrate Life Festival findet seit 2004 jeden Sommer in der Nähe von Bremen mit unterschiedlichen Themenschwerpunkten statt. Diese Non-Profit-Veranstaltung ist eines der größten deutschen und europäischen Events für Bewusstseinsentwicklung. Dabei kommen mehr als 1200 kulturell interessierte, kreative Menschen aus aller Welt zusammen, um menschliche Entwicklung, höheres Bewusstsein und Bewusstseinsentwicklung zu erforschen. Gastgeber und Initiator ist der moderne Mystiker, spirituelle Lehrer, Autor und Systemdenker Thomas Hübl.

Er und ein großes Team um ihn herum von mehr als 100 Freiwilligen, Rednern und Künstlern kreieren einen Raum: sowohl für die innere Erforschung globaler Brennpunkt-Themen als auch für Freundschaft und Vernetzung. Das Festival ist sowohl ein internationaler Schmelztiegel für sozial innovative Menschen als auch ein Nährboden für die Gestaltung neuer kultureller Wege. Es befähigt und unterstützt Menschen dabei, den inneren und äußeren Herausforderungen ihres Lebens bewusster zu begegnen. Familien mit Kindern sind sehr willkommen. Eine Kinderbetreuung sowie ein eigenes Jugendcamp innerhalb des Festivals mit dem gleichen Themenschwerpunkt werden angeboten.

Am Anreisetag bin ich spät auf dem Hof Oberlethe angekommen. Ich habe eine Weile gebraucht, um mich auf dem großen Areal mit mehreren großen Hallen und etlichen kleineren und größeren Gebäuden zurechtzufinden. Ich entschied mich, mein Zelt noch bei der Abenddämmerung am See aufzubauen und danach schlafen zu gehen. So verpasste ich das Abendbrot und die erste Abendveranstaltung – Biodanza.

Dieses Jahr stand das Thema Trauma in drei Modulen im Fokus. Zuerst wurde das Trauma in der Selbstbeziehung und den zwischenmenschlichen Beziehungen näher betrachtet und untersucht. Hier ging es darum, wie wir Traumata und die entsprechenden Bewältigungssymptome in uns selbst erkennen und beziehungsweise beinhalten können. Wie antworten wir unbewusst auf andere Menschen? Wie beeinflusst Trauma unsere nahen Beziehungen? Wie können wir durch Traumata blockierte zwischenmenschliche Beziehungen unmittelbar und nachhaltig wiederherstellen?

Danach folgte das Modul kollektives Trauma – Trauma in der Kultur. Hier wurde erforscht, wie wir uns als Kultur gegenseitig im Aufrechterhalten unserer kollektiven Schattendynamiken unterstützen. Die Verdrängungs- und Regulationsphänomene von Traumata, sowie die Möglichkeiten der Erlösung von kollektiven Trauma-Kreisläufen wurden beleuchtet. Das letzte Modul widmete sich der Trauma-Bewältigung in Anbindung an die transpersonale Dimension. Wie kann uns eine tiefe spirituelle Anbindung und innere Praxis bei der Bewältigung von Trauma unterstützen? Hier wurde erfahrbar, wie die transpersonale Dimension die moderne Psychotherapie komplettiert, erweitert und als kraftvolle Ressource für Heilung genutzt werden kann. Auch die Traumatisierungen aus der Vergangenheit durch religiöse Dogmen und spirituelle Institutionen wurden angesprochen.



Newsletter 10

der

AnuKan®

Buddies



Am Anfang war mir noch nicht so richtig klar, wie doch so schwierige Themen mit dem „Feiern des Lebens“ verbunden werden sollten. Die gleichbleibende Tagesstruktur hat sich bei mir mit der Zeit gut eingepreßt. Für die Frühaufsteher gab es Body Mind Awakening bzw. Yoga. Danach folgte Meditation. Nach dem Frühstück gab es die Vorträge mit Thomas Hübl. Dabei gab es immer wieder Gruppenarbeit. Es wurden so genannte Triaden (Dreiergruppen) gebildet. Neben der Aufgabenstellung sollte auch die „Transparente Kommunikation nach T. Hübl“ geübt werden. Dabei werden unbewusste und überbewusste Informationen bei sich selbst, den Kommunikationspartnern und in dem Raum dazwischen wahrgenommen. Die eigenen Gedanken, Emotionen und Körperempfindungen, die eigene innere Welt und die des Gegenübers werden erlebt. Der Raum darum herum ist mit einbezogen. Das Gespräch kreist im Idealfall nicht um Symptome, sondern erfasst die Essenz dessen, was ist und was ausgedrückt werden will.

Mir fiel es am Anfang schon schwer, mich einerseits auf das Thema zu konzentrieren und andererseits gleichzeitig bzw. nacheinander diese - für mich neue - Kommunikationsart zu erlernen. Zugute kamen mir aber die Erfahrungen aus der AnuKan-Ausbildung wie auch die Erfahrungen aus dem tantrischen Bereich, d.h. sozusagen wie ich mich auf andere "einschwingen" und sie wahrnehmen kann. Erst später hatte ich festgestellt, dass ich den Workshop „Transparente Kommunikation“ am Anfang des Festivals verpasst hatte.

Nach dem Mittagessen gab es immer verschiedene gleichzeitig stattfindende Veranstaltungen. Obwohl mich die Talk- und Dialogveranstaltungen mit internationalen Referenten interessierten, hat es mich doch zu Veranstaltungen mit Körperübungen hingezogen, da ich im Kopf doch recht voll von dem vielen Input war und mich lieber etwas bewegen und meinen Körper mehr spüren wollte. Bekannte internationale Referenten in den letzten Jahren waren unter anderen z.B. Eckhart Tolle, Byron Katie, Dr. Deepak Chopra und Prof. Dr. Gerald Hüther.

Vor dem Abendbrot gab es die angeleitete Toning Meditation durch Thomas Hübl. Diese Klangmeditation wurde gemeinsam in einer großen Gruppe durchgeführt. Sie bewirkt eine Synchronisation eines überbewussten Raumes, der alle Teilnehmer einhüllt. Tiefere meditative Zustände werden so erlebbar. Hier ein paar Bilder vom Festival:



Wer eher in einer sehr kleinen Gruppe meditieren wollte, hatte in „The Cave“ rund um die Uhr im gläsernen Pavillon am Zenteich diese Möglichkeit. Es wird das Ziel verfolgt, dass sich immer wieder intuitiv Leute finden, die eine Zeit lang gemeinsam meditieren, wobei mindestens eine Person den Raum hält – auch in der Nacht. Getragen durch das kontinuierliche Feld der Achtsamkeit entsteht so ein kraftvoller, gemeinsamer Raum für Ruhe, Stille und innere Einkehr. Der aktive Verstand kann zurücktreten und transpersonale Einsichten können sich vertiefen. Aus einem wachen inneren Raum kann mehr und mehr Wirklichkeit entstehen.

Als Abwechslung zu der Schwere der Thematiken gab es am Abend gut abgestimmt und ins Gesamtkonzept passende Konzerte und teilweise bis spät in die Nacht laufende Tanzpartys.



Zusätzlich zu dem ganzen Programm gab es noch die Möglichkeit Teil einer sogenannten „WE Lab“ Gruppe zu sein. Diese Gruppe bestand aus maximal acht Festivalteilnehmern, die zu Beginn des Festivals/eines Moduls bei der Anmeldung per Losverfahren zusammenkamen und sich mindestens einmal am Tag zur Reflektion des Erlebten getroffen haben. Hier gab es gegenseitige Unterstützung in den sich zeigenden Prozessen, in die man im Laufe des Tages gekommen war. Hier konnte man sich mitteilen und austauschen, was einen bewegte. Diese Treffen fand ich als Erstteilnehmer des Festivals besonders wertvoll, um gerade in den ersten Tagen sich nicht in der großen Menschenmasse zu verlieren vorzukommen. Wer über die WE-Lab Gruppe hinaus bei seinen persönlichen Prozessen professionelle Hilfe benötigte, konnte bei den in Bereitschaft anwesenden Psychotherapeuten eine Session buchen.



Innerhalb kurzer Zeit bin ich mit vielen Menschen in Kontakt gekommen. Gefühlt war mindestens die Hälfte aller Teilnehmer aus dem Heilbereich (Psychologen, Heilpraktiker, Physiotherapeuten), da ich viele Menschen gerade aus diesen Bereichen dort kennen gelernt habe. Viele kommen auch seit Jahren regelmäßig zu diesem Event.

Ich hatte auch ein paar Leute für einen Massageaustausch gefunden. Allerdings war das Timing schlecht. Mal konnte kein geeigneter neutraler Ort bzw. Raum dafür gefunden werden oder es war unpassend aufgrund persönlicher Prozesse. Dafür gab es aber eine Menge herzlicher Umarmungen.

Ich fand es spannend wie zeitlose mystische Weisheiten und die neuesten Erkenntnisse wissenschaftlicher und psychologischer Forschung zusammengebracht wurden. Sehr bereichernd fand ich auch den Austausch mit den anderen Festivalteilnehmern. Mit vielen fühlte ich mich schnell verbunden. Ich fühlte mich richtig an diesem Ort.

Für mich war es viel "Input" in kurzer Zeit. Trotzdem fand ich es super und genial, da ich mich für Psychologie, die Zusammenhänge und Wechselwirkungen von Körper, Geist und Seele interessiere.

Mehr dazu „Nachlese“n hier: <https://celebrate-life.info/2017/> - die Termine für 2018 stehen leider noch nicht fest.



2. Sexualität - Lebenskraft

Die Quitte – Vergessene Liebesfrucht und Heilmittel

Oktober ist Quittenzeit - das „quittegelb“ ist bezeichnend für den Reifegrad dieser Frucht, die erst Mitte bzw. Ende Oktober geerntet wird. Selbst im reifen Zustand sind die Früchte sehr hart und roh eigentlich nicht genießbar. Das feine Aroma der Quitte wird aber für Quittengelee, Marmelade, Saft, Likör, Quittenbrot und Quittenbrand geschätzt. Oder aber für herzhaftes Speisen als fruchtige Beilage in der Gourmet-Küche. Vielen Großmüttern war die Quitte als Frucht noch lieb und vertraut, auch zum Beduften der Wäsche, wie mir als Studentin unter einem Quittenbaum von der Großmutter eines Freundes erzählt wurde. (So kam ich zu meinem Wunsch einen Quittenbaum zu pflanzen.)

Weit verbreitet sind die aromatische, winterharte (Konstantinopler) Apfelquitte und die lieblichere, ertragreichere (Portugiesische) Birnenquitte. Auch Zierquitten werden angepflanzt, deren Früchte ebenso essbar sind. Die Blüten im Frühling sind leicht (Apfel/Birnenquitte) bis stark rosa (Zierquitte) gefärbt und verströmen einen sehr lieblichen Duft, der besonders bei Bienen sehr beliebt ist. Die Früchte tragen einen leichten Flaum.

Der Quittenbaum ist schon über 4000 Jahre eine Kulturpflanze und kommt wohl aus dem Kaukasus. Über Griechenland und die Römer kam die Quitte im Mittelalter nach Europa. Quitten sollen (lt. Wiki) als Symbol für Liebe, Glück, Fruchtbarkeit, Klugheit, Schönheit, Beständigkeit und Unvergänglichkeit gelten. Im alten Griechenland galt die Quitte wohl als Lieblingsfrucht der Götter und wurde auf ihren Altären geopfert, insbesondere der Aphrodite. Ob eine Frau, die während der Schwangerschaft viele Quitten isst, wirklich schöne und intelligente Kinder zur Welt bringt, wird behauptet, ist aber statistisch nicht belegbar. Wohl aber





haben die blutbildenden Eigenschaften der Quitte positive Auswirkungen auf das Wachstum. (Ich hatte jedenfalls in jeder Schwangerschaft richtigen „Heisshunger“ auf Quittensaft ;)

Seit Hippokrates ist die Quitte nachweislich als Heilmittel bekannt, auch Hildegard von Bingen nutzte sie. Es können von der Quitte die Früchte, die Samen und die Blätter verwendet werden. Den Tee aus Quittensamen kann man gegen Schlaflosigkeit, Unruhe und Verdauungsbeschwerden anwenden. Als Mus oder Saft hilft die Frucht der Quitte gegen Verdauungsschwäche, Erkältungen, Arthritis und Gicht. Tee aus den Blättern des Quittenbaums wird in der Volksheilkunde als Sitz-Dampfbad gegen Gebärmuttervorfall und Mastdarmvorfall angewendet.

Mehr dazu lesen z.B. hier: <http://www.wildundedel.ch/tipps-infos/ueber-pflanzen/quittenbaum.html> oder hier: www.goccus.com/campus.php?id=71 und hier: www.mein-schoener-garten.de/pflanzen/obst/quitte-5546



3. Persönlichkeit

Mutiger Mensch des Monats: Helene Stöcker

(1869-1943, deutsche Frauenrechtlerin, Sexualreformerin, Pazifistin und Publizistin)

Ende des 19. Jahrhunderts und Anfang des 20. Jahrhunderts kämpften viele Frauen mit pazifistischer Geisteshaltung nicht nur für friedliche Lösungen von Auseinandersetzungen, sondern auch für die Gleichberechtigung, für Frauenwahlrecht und gegen die Bestrafung von Abtreibung und männlicher Homosexualität. Wir kennen Namen wie Bertha von Suttner und Clara Zetkin. Eine wichtige und mutige Frau in dieser Runde war Helene Stöcker, Tochter eines Textilfabrikanten aus Elberfeld (jetzt Wuppertal), bekannt als „Philosophin der Liebe“ und Begründerin der „Neuen Ethik“ (siehe auch www.helene-stoecker-gesellschaft.de).

Helene wuchs in dem gut bürgerlichen Umfeld auf und schloss mit 20 Jahren die höhere städtische Töchterschule ab. Ab 1890 beschäftigte sie sich mit den Werken von Nietzsche und teilte manche seiner radikalen Ansichten über den Staat, die Kirche und die herrschenden Moralvorstellungen ... Konsequenz: 1892, mit 23 verließ Helene ihr tief religiöses Elternhaus und zog nach Berlin, wo sie eine Lehrerinnenausbildung begann und sich der erstarkenden Frauenbewegung und der von Suttner gegründeten Deutschen Friedensgesellschaft anschließt. Schon 4 Jahre später, 1896 nahm Helene ihr Studium der Literaturgeschichte, Philosophie und Nationalökonomie auf. Zu der Zeit waren Frauen an deutschen Universitäten nur als Gasthörerinnen und auf persönliche Erlaubnis durch den Dozenten zugelassen, ein Abschluss war ihnen nicht möglich. So gab es auch Vorlesungen, zu denen sie nicht zugelassen wird, denn viele Professoren machten durchaus von ihrem Recht Gebrauch, Frauen in ihren Veranstaltungen zu verbieten. Sie gründet **1898** den "Verein Frauenbildung-Frauenstudien Berlin" und **fordert in ihrer ersten öffentlichen Rede im Rahmen einer Protestversammlung die freie Zugangsberechtigung zu Bildungseinrichtungen sowie die staatsbürgerliche Gleichstellung von Frauen**. Um ihren Abschluss zu erreichen, geht Helene nach Glasgow zu einem Studienaufenthalt und promoviert schließlich 1901 an der Universität Bern in der Schweiz. Ab 1901 arbeitet sie als Dozentin an der an der neu gegründeten privaten Lessing-Hochschule in Berlin, wo auch Lise Meitner und Albert Einstein lehrten. Sie führte in die Philosophie von Nietzsche ein und trug ihre Studien zur Moral in der Frühromantik vor.

Helene nahm als gebildete Frau in ihrer Berliner Zeit rege am Geistesleben teil und publizierte dort schon **1893** ihren ersten Aufsatz in der Literaturzeitschrift „Freie Bühne (für den Entwicklungskampf der Zeit)“, in dem sie das **Leitbild einer selbstbewussten, wirtschaftlich unabhängigen und dem Mann in keiner Weise untergeordneten Frau** entwirft. Sie übernimmt später 1903 die Redaktion der Zeitschrift "Frauenrundschau". Am 1. Januar 1902 gehört sie zu den Mitbegründerinnen des "Verbands für Frauenstimmrecht" und auch der „Deutschen Gesellschaft zur Bekämpfung von Geschlechtskrankheiten“ (Seit 2011: Deutsche STI-Gesellschaft – Gesellschaft zur Förderung der Sexuellen Gesundheit).

Für ihre **Theorie einer „neuen Ethik“ war eine gleichberechtigte Beziehung zwischen Frau und Mann die Grundlage, denn Frauen sollten nicht nur berufstätig sein können und als Staatsbürgerinnen anerkannt sein, sondern ihr Leben auch auf ihrer erotischen Eigenständigkeit aufbauen können**. Sie selbst wollte ihr Leben danach gestalten und eine Lebensgemeinschaft nach ihren Vorstellungen aufbauen, stieß aber bald an Grenzen des Wunsches, vorbehaltlos zu



lieben und den Anforderungen einer selbständigen Frau gerecht zu werden. Männer, so schrieb sie, seien diejenigen, die noch nicht in der Lage seien, mit einer Frau zu leben, die eine eigenständige Persönlichkeit ist und eigene politischen Interessen vertritt. Deshalb galt ihr ganzes Streben der Sexualreform und neuen gesetzlichen Regelungen des Familien- und Unehelichenrechts. Sie gründete 1905 den Bund für Mutterschutz (ab 1908 Deutscher Bund für Mutterschutz und Sexualreform), der sich für unverheiratete Mütter und ihre Kinder einsetzte. Ab 1905 bis 1933 war sie auch Radakteurin der Zeitschrift "Mutterschutz" (später: „Die neue Generation“) und propagierte darin ihre Vorstellungen einer "neuen Ethik", deren Grundlage das Selbstbestimmungsrecht der Frau über ihren Körper und ihre Sexualität bildet. **Sie vertrat auch öffentlich ihre Ansicht, nach der die Liebe die einzig legitime Basis jeder sexuellen Beziehung darstellt und nicht die Ehe.**

Der Mutterschutzbund leistete viel „Sozialarbeit“: er half nicht nur „gefallenen Mädchen“, sondern betrieb auch **Sexualaufklärung und behandelte Fragen zur Verhütung und Sexualhygiene**. 1908 wurden in Berlin und Frankfurt (Main) die ersten beiden Mütterheime des "Bunds für Mutterschutz" eröffnet. Und im Oktober desselben Jahres diskutiert die Generalversammlung des Bunds Deutscher Frauenvereine (BDF) erstmals auf Anregung Helenes die **Straffreiheit von Abtreibungen und eine Streichung des §218** zu fordern. Ihre Position, die Abtreibung zu legalisieren sowie die **Anerkennung gleicher Rechte für unverheirateter Mütter** durchzusetzen und das Frauen ebenso wie Männer ein Recht auf sexuelle Erfüllung haben, ging damals vielen konservativen Frauenrechtlerinnen allerdings zu weit. So wurde der Vorschlag von der Mehrheit der Delegierten abgelehnt und die radikalen Feministinnen wurden im Laufe der nächsten Jahre innerhalb der Bewegung immer mehr an den Rand gedrängt. *Hintergrund: Der Paragraph 218 wird 1871 im Reichsstrafgesetzbuch festgeschrieben: „Eine Schwangere, welche vorsätzlich abtreibt oder im Mutterleib tötet, wird mit Zuchthaus bis zu 5 Jahren bestraft...“. Es gab damals vermutlich wohl über eine Million illegale Abtreibungen bei Arbeiterfrauen und dabei Zehntausende von toten Frauen pro Jahr, aber verurteilt werden nur arme Frauen. Erst 1926 wird die Abtreibung wird vom Verbrechen zum Vergehen (Gefängnis statt Zuchthaus) und ab 1927 als medizinische Indikation legal.*

Aus Empörung über die positive Haltung der Kirchen zum Ersten Weltkrieg trat Helene im Januar 1915 aus der Kirche aus und entwickelt sich zur radikalen Pazifistin. Sie hat viele Vorträge gehalten, ist viel gereist und war in Vorständen mehrerer nationaler und internationaler Verbände und Gesellschaften. **Sie war auch ein zeitiges Mitglied der psychoanalytischen Gesellschaft Berlin, obwohl sie der freudschen Schule gegenüber distanziert blieb.** Die These vom „Penisneid“ der Frau wollte Helene nicht akzeptieren. Mit Lou Andreas-Salomé (siehe AnuKan-Newsletter Juni) war sie befreundet. Als deutsche Vertreterin nimmt Helene 1925 an der 6. Internationalen Konferenz für Geburtenregelung in New York teil und 1928 am 2. Internationalen Kongress für Sexualreform in Kopenhagen.

Helene heiratete aus Prinzip nicht gesetzlich, lebte aber in "freier Ehe" mit dem Rechtsanwalt Dr. Brunhold Springer, der sich für ihre "Neue Ethik" einsetzte und selber entgegen der Naziideologie eine Kulturbioogie entwickelte, nach der die Vermischung der Rassen erst Genialität hervorbringe. Ihr Lebensgefährte verstarb 1931. Helene bedauerte bis an ihr Lebensende, dass sie kein Kind geboren hatte, verstand sich aber im sozialen Sinne bewusst als Frau mit mütterlichen Qualitäten.

Ihre letzten Jahre sind von Flucht geprägt, 1933 nach dem Reichstagsbrand flieht die 64jährige Helene nach Zürich, ihr Kontoguthaben und ihre Manuskriptkisten werden von den Nationalsozialisten beschlagnahmt. Sie lebte in der Schweiz und verdiente ihr Geld als Schriftstellerin und Publizistin. 1939 wird sie während einer Reise in Schweden vom Ausbruch des Zweiten Weltkriegs überrascht. 1941 erreichte sie eine Einreisegenehmigung für die USA. Bis zu ihrem Tod lebte sie in New York mit Unterstützung der Internationalen Frauenliga für Frieden und Freiheit. Dort arbeitete sie noch intensiv an ihrer Autobiographie, die sie jedoch nicht mehr vollenden kann. Sie stirbt am 13. Februar 1943 mit 74 Jahren krank und verarmt. Einem Historiker und einer Historikerin sowie der Stiftung „Archiv der deutschen Frauenbewegung“, Kassel, ist zu verdanken, dass die nun **kommentierte Autobiographie als Buch „Lebenserinnerungen. Die unvollendete Autobiographie einer frauenbewegten Pazifistin“ im April 2015** erschienen ist, pünktlich zum hundertsten Jahrestag der Gründung der Internationalen Frauenliga für Frieden und Freiheit (IFFF), an der Helene Stöcker auch beteiligt war.

Eine gute Rezension hier: www.faz.net/aktuell/feuilleton/buecher/rezensionen/sachbuch/erinnerungen-der-frauenrechtlerin-helene-stoecker-13991090.html und auch hier: <http://www.frauenmediaturm.de/themen-portraits/feministische-pionierinnen/helene-stoecker/auswahlbibliografie/die-neue-ethik-der-sexualreformerin-helene-stoecker/> und ein Kurzabriss zur „Neuen Ethik“ hier: https://de.wikipedia.org/wiki/Neue_Ethik



4. Raum, Raum halten und Atmosphäre

Kraftplatz des Monats – Kloster Nimbschen (bei Grimma, Sachsen)

Passend zum ausklingenden Lutherjahr wird hier nun der Ort vorgestellt, an dem Katharina von Bora mit dem Reformations-Gedankengut „infiziert“ wurde und von dem sie 1523 mit acht anderen Nonnen über Torgau nach Wittenberg geflohen ist.



Wunderschön in das Muldental eingebettet, lag das damalige Kloster Nimbschen als landwirtschaftliche Versorgungseinheit mit Mühle, Bäckerei, Brauerei, Tuchmacherhaus, Schlachthaus und Schmiede sowie Scheunen, Viehställen, Fischzuchtteich, Kräuter- und Obstgärten dicht an der nun nicht mehr vorhandenen Kirche. Seit 1279 lebten Nonnen an diesem Ort, den Katharina von Bora seit ihrem 10. Lebensjahr als „zu Hause“ betrachtete. Sie lernte im Kloster lesen, schreiben, singen und die betriebswirtschaftlichen Abläufe der Landwirtschaft, die ihr später im großen Lutherhaus zu Gute kamen.



Das Kloster wird 1536 aufgelöst und verpachtet. Ab 1560 verfallen die Klostergebäude und werden jahrhundertlang als „Steinbrüche“ geplündert. Zu DDR-Zeiten als Landwirtschaftsbetrieb genutzt, wird nach der Wende die Klosterschänke und auch die erste Pension in der Nähe der Seitenschiff-Ruine eröffnet. Heute ist die moderne und flutgeschützte Hotelanlage Kloster Nimbschen ein oft gebuchter Ort für Feierlichkeiten, Tagungen und Yogareisen, da für jede Buchungskategorie etwas dabei ist: vom preiswerten Gästehaus über Apartments bis zur Luxus-Suite. Es gibt ein Fitnessstudio mit Sauna und großem Yoga-Raum unterm Dach. Bowling, Fußball, Beachvolleyball, Minigolf & Tennisplatz – vieles ist möglich. Die Muldenfähre und der Anlegesteg zur Muldenschiffahrt sind in Laufweite. Vor dort aus lässt es sich auch romantisch auf gut ausgebauten Wander- und Radwegen nach Grimma wandern oder die Mulde per Fahrrad erkunden.

Infos und weitere Bilder www.kloster-nimbschen.de und <http://www.architektur-blicklicht.de/schloesser-herrenhaeuser/klostergut-nimbschen-grimma-leipzig/>

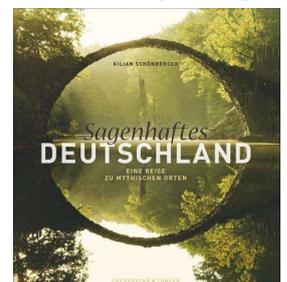


5. Kommunikation

Kraft-Buch des Monats: „Sagenhaftes Deutschland“ (Kilian Schönberger, 2016, Bruckmann Verlag)

Bildband für die Seele: Eine Reise zu mythischen Orten zwischen Nordsee und Alpen, mit Texten aus Sagen und Grimms Märchen, der Kraftorte in ganz Deutschland gut beleuchtet und in Szene setzt: im Harz, in Thüringen, im Allgäu ...

Die Fotografien geheimnisvoller Burgen und Schlösser, verwunschener Winkel und magischer Berge bilden einen Brückenschlag in die längst vergangenen Zeiten von Sagen, Legenden und Märchen. Es gibt fantastische Landschaften Deutschlands in poetischen Bildern zu entdecken: mystische Küsten, Heide Landschaften, bizarren Felsen und geheimnisvolle Klöster. Es ist eine bunte Mischung von bekannten und versteckten Sagenorten, von mächtigen Bergen im Süden und romantischen Flusstälern im Westen. Man begegnet Drachen, Räufern und einem Märchenkönig und es gibt reichlich Stoff für Geschichten. Die Bilder sind nicht nur reine Naturdokumente, sondern visuell erlebbare Räume, die Wahrnehmung für das Verborgene wird geöffnet. Sagen sind ein überliefertes Kulturerbe und die Stimmung und Naturschönheit findet sich in diesen Fotos wieder. Die reiche deutsche Sagenlandschaft wird flächendeckend und sehr ansprechend gezeigt. Etwa 200 Motive sind zu sehen, wofür Kilian Schönberger ca. 70.000 km mit dem Auto zurückgelegt hat. Die Eindrücke reichen hinweg durch alle Jahreszeiten und Vegetationsperioden. Dieser Bildband ist auch ein Plädoyer dafür reine Naturräume zu bewahren, damit nachfolgende Generationen sie noch erleben können.





6. Sinne – Unsere Tore zur Welt

Kraft-Klang des Monats: "Feinslieb, Du Lachst Dazu (Herbstlied)" von Hans-Eckardt Wenzel (CD „Stirb mit mir ein Stück - Liebeslieder“, 1986)

Hans-Eckardt Wenzel ist eines von fünf Kindern des Künstlers, Freigeistes & Kunstlehrers Manfred Wenzel, der zu DDR-Zeiten am Gymnasium in Wittenberg Schüler für die Kunst begeisterte (auch mich ;). Wenzels Debüt Album von 1986 erlangte zu DDR Zeiten Kult-Status und erhielt 1987 die Goldene Amiga als erfolgreichste Liedermacherproduktion des Jahres. Rezension: „Wenzels Lieder sind voller Melancholie und beschreiben die Verlorenheit des Einzelnen im belanglosen Strom der Zeit. Sparsame, feinsinnige Arrangements unterstützen die fast intime Stimmung. In seinen Liedern auf dieser und den 11 folgenden Platten haben vielfältige musikalische Einflüsse ihre Spuren hinterlassen. Zum Liedgut seiner Vorfahren aus Böhmen kamen später Chanson, Jazz, Rock, klassisches...“

Mit seinem langjährigen Clownskollegen Steffen Mensching hat er viele Bühnenprogramme gestaltet und war von den 80zignern bis 2000 auf ständiger Tournee. Nach langer Pause gab es 2016 ein Comeback der beiden mit fünf ausverkauften Vorstellungen. Wer Wenzel nachspüren und in voller Aktion sehen möchte, dem sei der Film "Letztes aus der Da Da eR" empfohlen, eine deutsche Filmsatire der DEFA von Jörg Fothaus dem Jahr 1990. der Film beruht auf den verschiedenen Clownsspielen von Mensching & Wenzel und gilt Kritikern als filmischer Abgesang auf die DDR.

Reinhören in den Song hier: youtu.be/76AdtM75f5k und der besagte Film-Trailer mit Mensching/Wenzel siehe www.youtube.com/watch?v=sUUehWODILI, etwas Neuere vom Sänger (CD: *Glaubt nie, was ich singe*, 2007) hier: www.youtube.com/watch?v=o0x4YG8yLjc und hier: www.youtube.com/watch?v=mX9XF4EGFuI oder das ganz neue Album „Wenn wir warten“ (2017), Wenzel spielt im Dezember in Leipzig, Berlin und Halle.



7. Spiritualität

„Nach meiner Überzeugung hat jedes Kind Anspruch auf beide Elternteile; es braucht schon aus psychologischen Gründen sowohl den Einfluss des männlichen wie des weiblichen Prinzips.“

„Da Sexualität zu den höchsten Beglückungen des Menschen gehöre, könne Entsagung keine Lösung sein, vielmehr gehe es darum, möglichst vielen Menschen diese höchste Lebensfreude zugänglich zu machen.“

(Helene Stöcker: „Lebenserinnerungen. Die unvollendete Autobiographie einer frauenbewegten Pazifistin“, posthum erschienen 2015)

**Es begrüßt Euch ganz herzlich,
Petra, alias AMU-PURA, AnuKan®-Masseurin**

PS: Alle, die zum 11. Newsletter etwas beitragen wollen, sind herzlich dazu eingeladen! Redaktionsschluss ist der 15. November 2017. Auch Korrekturen/Richtigstellungen oder fachliche Hinweise sind gern erwünscht. Abmeldungen vom Newsletter sind jederzeit möglich.

Impressum und Haftungsausschluss:

Diese Zusammenstellung erfolgte ohne gewerbliche Absichten und ist soweit möglich mit den entsprechenden Quellenangaben versehen (Chakren-Symbole siehe <http://sacredcenters.com> und andere Abbildungen entsprechend Wikimedia Commons Richtlinien, eigene Aufnahmen oder direkte Quellenangabe). Diese Sammlung widerspiegelt die Aspekte unserer Ausbildung. Es wird keine Haftung für die Richtigkeit der Angaben übernommen.

Chemnitz, 27.10.2017