



1. Massage- und Berührungskompetenzen

Ferien, Urlaub, Sternennächte, aber nichts ist normal. Es gibt nach wie vor diverse Beschränkungen und Beschneidungen im öffentlichen Leben und unseres Kultursommers: Registrierung & Datenerhebung im Biergarten?! Tracking mit Corona-App??!! Wir folgen dem Corona-Untersuchungsausschuss, üben uns in Toleranz, Abstand und tragen Mundschutz, wenn unumgänglich. Und doch probieren wir immer wieder aufs Neue unsere Selbstbehauptung.

AnuKan®-Supervision mit Massage-Workshop am 29./30. August

Alle Mitglieder der AnuKan®-Familie erhalten 15% Rabatt auf den Profitreff im August mit dem wunderbaren Massage-Workshop „BODY IN eMOTION“ – also nix wie anmelden und die Wiedersehensfreude mit Anukanern feiern. Informationen hier: <https://www.veranstaltungen.anukan.de/node/2305>

Sexual-Berater startet im Oktober zum 2. Mal

Die AnuKan-Ausbildung für die Sexualberatung geht im Oktober wieder an den Start. Hier werden nicht nur die Grundlagen der systemischen Psychotherapie und Basiswerkzeug für Gesprächsführung vermittelt, sondern viel Freiraum auch für eigene Erfahrungen an Übungsfällen und Exploration der Sexualthemen in der Diskussion geschaffen. Weitere Infos siehe: <https://www.veranstaltungen.anukan.de/node/1939>.

Das „Tribal Summer Gathering Berlin“ kann im August stattfinden

Eine einmalige Erfahrung ist so ein „Tribal Gathering“, was ich wirklich nur bestätigen kann. Vom 20.-25. August kann dies nun im kleinen Rahmen mit 250 Menschen im Abenteuerzentrum Grunewaldsee stattfinden und wird wieder von Ron Kleiner organisiert. Mit dabei ist diesmal auch Stimmshamanin Sandy Kühn alias papajeahja. Neben dem obligatorischen Peacekeeper und Firekeeper, die schon benannt sind, gibt es auch noch andere Funktionen und Aufgaben sich aktiv einzubringen. Wer bei Körperarbeit, Yoga und Meditation, Schwitzhütten und viel Musik den August ausklingen lassen möchte, ist hier genau richtig: Verbundenheit zelebrieren - ganz nach dem Motto „One Tribe, One Circle, One Heart, One Prayer“. Tickets und Infos dazu hier: <https://tribalgathering.tickettoaster.de/produkte/21561-tickets-tribal-sommer-gathering-berlin-2020-abenteuerzentrum-grunewaldsee-berlin-am-30-07-2020>

Die Tummo-Atmung bzw. „Wim-Hof-Methode“

Erfahrungsbericht von Annemarie, Hawken-Tantragruppe Dresden

Mein Sohn hatte mir die Atemtechnik nach Wim Hof beigebracht und dazu auch eine App laufen lassen, die die Atemzüge und das Luftanhalten rhythmisch begleitet hat. Der Erfolg war frappierend: Ich konnte direkt im Anschluss bei einer Außentemperatur von 12 Grad und einer etwa genauso hohen bzw. niedrigen Wassertemperatur mühelos in einem See baden. Nach einigen Sekunden im Wasser durchströmte mich dann eine Wärmewelle, die es mir erlaubte, einige Minuten im Wasser zu bleiben. Mein Sohn, der die Technik schon länger geübt hatte, blieb sogar weitgehend ohne sich zu bewegen im Wasser. Nach dem Baden erlebte ich ein unglaubliches Glücksgefühl.

Ich hatte allerdings die Atemtechnik ein wenig anders angewandt, als Petra dies im letzten Newsletter beschrieb: Die ersten 3 Durchgänge mit 30 tiefen Atemzügen und anschließendem längeren Luftanhalten nach der Ausatmung und nochmaligem 15 sekündigem Luftanhalten nach einer Einatmung wie beschrieben, aber beim 4. Durchgang habe ich beim Atemanhalten am Ende so viele Liegestütze wie möglich gemacht und bin dann direkt in den See gegangen.

Diese Atemübung hat mein Vertrauen in meine körperliche Selbstregulation gestärkt, und ich plane, sie im Herbst/ Winter zu nutzen, um vielleicht sogar mit dem Eisbaden zu beginnen. Gerade angesichts der Corona-Situation ist es von großer Bedeutung, die körperlichen Regulations- und Abwehrkräfte zu stärken und nicht dem technokratischen Modell zu verfallen, das suggeriert, dass der Körper ein von Experten zu manipulierendes Objekt sei. "Ich bin leiblich und spüre mich" ist ein wesentlich schöneres Bild als "ich habe einen (Fremd-)Körper".

Eure Annemarie



2. Sexualität - Lebenskraft

Veganes Aioli selber machen – der Knoblauchdip für den Sommer

Die meisten Aioli-Rezepte beinhalten Ei, doch es gibt auch vegane Aioli-Variante für die leckere Knoblauchcreme. Das folgende Rezept beinhaltet Sojamilch. Wer bei den Zutaten auf Bio-Produkte achtet, stellt sicher, dass er gentechnisch nicht manipulierte Grundstoffe verwendet. Auch kaum zu glauben: Knoblauch gilt als Aphrodisiaka, zumindest wenn beide bzw. alle davon essen und einen der Geruch nicht abtört. Doch die aphrodisierende Wirkung wird angesichts des strengen Duftes der Knoblauchknolle oft unterschätzt. Die alten Ägypter hatten wohl diesbezüglich Erkenntnisse, die uns heute fehlen. Bei diesem Aphrodisiakum hängt alles von der Dosis ab. Knoblauch hat sehr viele gesundheitsfördernde Wirkungen und sollte eigentlich in keinem herzhaften Gericht fehlen. Da Knoblauch auch das Blut verdünnen und intensive Geruchsentwicklungen auslösen kann, sollte er sparsam dosiert werden. Gut zu wissen: Knoblauch verändert auch den Spermageschmack, also beim Blowjob auf andere Geschmacksnuancen einstellen bzw. sein Gegenüber wenigstens darüber informieren.

Für ein Glas vegane Aioli wird benötigt: 50 ml zuckerfreie Sojamilch (sollte Zimmertemperatur haben), 1 TL Zitronensaft, 100 ml Rapsöl oder Sonnenblumenöl, ½ bis 1 TL Senf, Salz & Pfeffer und 1-2 Knoblauchzehen oder mehr je nach Geschmack.

Und so gelingt die Knoblauchcreme: Schäle die Knoblauchzehen und schneide sie mit einem Messer in grobe Stücke. Gib die Sojamilch, den Knoblauch und den Senf in ein ausreichend hohes Gefäß. Gieße das Öl langsam und in einem dünnen Strahl der Mischung hinzu und püriere alles auf leichter Stufe mit einem Pürierstab durch. Auf diese Weise emulgieren die Zutaten, die zu einer Creme werden. Püriere das Ganze solange, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Würze die Mayonnaise mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer. Das fertige Aioli in ein Glas abfüllen oder direkt genießen. Anfangs kann die Aioli noch etwas zu flüssig sein. Allerdings verfestigt sich die Konsistenz, wenn du sie nach der Zubereitung direkt in den Kühlschrank stellst. Außerdem kann die Creme dadurch noch nachziehen, sodass sich der volle Geschmack entfaltet. Das selbstgemachte Aioli hält sich verschlossen im Kühlschrank etwa fünf bis sieben Tage lang.

Mehr zum Thema z.B. hier: <https://www.smarticular.net/aioli-vegan-selber-machen-ohne-ei-einfach-schnell/>



3. Persönlichkeit

Mutiger Mensch des Monats: **Rüdiger Nehberg**

(1935 – 2020, deutscher Konditor, Abenteurer, Autor und Aktivist für Menschenrechte)

Rüdiger, Weltenbummler und schon zu Lebzeiten eine Legende, wurde weltweit bekannt durch sein Engagement für den Erhalt des Regenwaldes in Nordbrasilien und der darin lebenden Yanomami-Indianer, seinen Einsatz gegen die weibliche Genitalverstümmelung und seine **Target Stiftung**. Bis zuletzt war er unterwegs, die im März geplanten Vorträge wurden wegen der Corona-Pandemie abgesagt. Nun ist er am 1. April dieses Jahr kurz vor seinem 85. Geburtstag gestorben. Er galt als DER deutsche Survival-Experte. Er überquerte mit einem Floß und Treetboot den Atlantik. Er durchquerte in Badehose nur mit einem Messer den Dschungel, rang mit Riesenschlangen und wurde 22-mal überfallen. Zudem befuhr er als erster Mensch der Welt den Blauen Nil in Afrika. Er hat Dokumentar-Filme, Reportagen und Lernprogramme gemacht. Er hat unzählige von Vorträgen gehalten, Ideen umgesetzt und Projekte konzipiert. Mit seiner Stiftung errichtete er eine Geburtshilfestation in der Danakil-Wüste. Als Autor von mehr als 30 Büchern hat er seine vielen Reisen und Überlebenstipps für den Urwald bzw. Dschungel gut dokumentiert.

Aber das wertvollste aller Bücher von allen hat er von anderen schreiben lassen und dafür die Grundlagen in mehrere historischen Konferenzen zusammen mit seinen Unterstützern organisiert. So ächteten 2006 die höchsten muslimischen Theologen von Ägypten in so einer Konferenz die weibliche Genitalverstümmelung als ein mit ihrer Religion unvereinbares „Verbrechen“. Dies wurde in der „Fatwa von Kairo“ festgeschrieben. Eine Fatwa ist ein verbindliches religiöses Rechtsgutachten. Die Fatwas sind in der muslimischen Welt hochgeachtet und richtungweisend. "Das Goldene Buch" dokumentiert somit ein Stück Islamgeschichte. TARGET hat es in Zusammenarbeit mit Al-Azhar konzipiert. Das Vorwort stammt von Großmufti Prof. Dr. Ali Gom'a. Das "Goldene Buch" auch für Analphabeten mit vielen Bildern ausgestattet, wurde als Predigtvorlage für Imame konzipiert und ist ein entscheidendes Mittel von TARGETs Aufklärungskampagne in den muslimischen Ländern, in denen die grausame Tradition der weiblichen Genitalverstümmelung praktiziert wird.

40. Newsletter der AnuKan®-Buddies, Juli 2020

Rüdiger hat sich zielgerichtet die Religionsführer des Islam mit ins Boot geholt, nach Kairo 2006 folgte die Fatwa von Doha/Katar 2009 und die Fatwa von Syrien 2011. 2009 gab es eine solche Konferenz in Addis Abbeba, zu der sie mit Mädchen aus äthiopischen Dörfern - mit einer Karawana der Hoffnung – reisten, siehe gleichnamiger Film. Für die Verteilungskampagne in Guinea-Bissau wurde das Goldene Buch in die Landessprache Portugiesisch übersetzt und 2012 durch TARGET eine Großkonferenz initiiert, zu der alle wichtigen Imame des Landes sowie Gelehrte aus Mali, Syrien und der Al Azhar zu Kairo/Ägypten kamen. Die zweitägige Konferenz endete mit der Deklaration von Bissau.

Wie kann ein Mensch so eine unglaubliche Aufgabe bewältigen? Schon als Kind war er sehr abenteuerlustig. Ab 1965 lebte er als Konditor in Hamburg und hatte einen Betrieb mit 50 Mitarbeitern. Es zog ihn aber immer wieder in die Ferne. Und je öfter er weg war, desto schwieriger fand er nach Hause. Im Ausland habe er "Prickel, Reiz, Kampf" erlebt – und in Hamburg waren nur Torten. Mehrere Beziehungen zerbrachen an seiner Abenteuerlust. Mit einer Partnerin baute er eine Krankenstation für die Yanomami-Indianer auf. Aber auch dieses Engagement machte ihn auf Dauer nicht zufrieden. Er musste immer weiter, immer weg. "Wenn ich in der Wildnis bin", sagte Rüdiger, "dann fühle ich mich als ein intaktes Lebewesen, perfekt, wie die Schlangen und Skorpione, die mich umgeben." Erst viel später fand er seine treue Gefährtin Annette, die ihn bei seinen waghalsigen und mutigen Aktionen unterstützte. Die beiden hatten sich 1996 bei einem Vortrag Rüdigers in Offenburg kennengelernt und haben gleich am Anfang ihrer Beziehung gemeinsam die Menschenrechtsorganisation Target gegründet. Der Schlüssel war für Annette „gemeinsam in die gleiche Richtung zu schauen und sich gegenseitig anzuspornen. Das war faszinierend – und ja, auch anstrengend.“ Und Annettes Kinder, Roman und Sophie, „mussten“ von Anfang an mit in den Urwald und haben sich als Mitstreiter bewährt. Sophie: „Für uns hat Rüdiger Normalität ganz neu definiert. Für mich war es als Kind ganz normal, mich von einem Segelmast abzuseilen, das hatten wir vorher an einem großen Baum im Garten geübt. Wir haben uns nie mit Rüdiger hingesetzt und ein Brettspiel gespielt, wir sind raus und haben Lagerfeuer gemacht und Knoten geübt. In den Ferien fuhren wir nicht an den Strand, sondern in den Urwald Brasiliens.“ Und Roman dazu: „Durch die ganzen Lagerfeuer-Geschichten, die Rüdiger uns von seinen Reisen erzählt hat, waren wir ganz heiß darauf und glücklich, als wir dort ankamen. Das war Abenteuer pur. Eines Nachts bin ich an einem Fluss einem Jaguar begegnet, das vergesse ich nie. Und als ich gesehen habe, wie die Indianer von Eindringlingen bedroht werden, habe ich früh gesagt: Ich will mein Leben dafür einsetzen, sie zu schützen.“

Rüdiger konnte Menschen begeistern und mit seinem großen Herzen erobern. Er war eine Inspiration für viele Menschen und der Held schlechthin für viele Jungs, ein deutscher Heyerdahl. Für eine ganze Generation war der Einzelkämpfer ein Idol und Vorbild. Seine Tochter aus seiner ersten Ehe, die Schauspielerin Kirsten Nehberg sagte: „Ich habe meinen Vater innig geliebt, er stand immer an meiner Seite – bis heute.“ Am 6. April ist posthum sein letztes Buch „Dem Mut ist keine Gefahr gewachsen“, erschienen. **Lesen wir es als sein Vermächtnis – denn „Keiner ist zu gering, die Welt zu verändern“.**

Trailer zum Film hier: <https://www.youtube.com/watch?v=ApwX2y1xMFs> **Blick in die Autobiografie „Dem Mut ist keine Gefahr gewachsen“ hier:** <https://www.piper.de/buecher/dem-mut-ist-keine-gefahr-gewachsen-isbn-978-3-89029-537-4> **und mehr zur Stiftung und den Projekten hier:** <https://www.target-nehberg.de/de>



4. Raum, Raum halten und Atmosphäre

Kraftplatz des Monats – Laas Geel, Höhlen am Horn von Afrika, Somalia

Sie gelten als die am besten erhaltenen Felszeichnungen aus der Jungsteinzeit in Afrika: Die Höhlenmalereien von Laas Geel, etwa 55 Kilometer nordöstlich von Hargeisa, könnten bis zu 10.000 Jahre alt sein. Von der Wissenschaft entdeckt wurden sie erst vor 15 Jahren. Laas Geel oder auch Laas Gaal genannt, ist ein kleines Felsmassiv im Norden Somalias (Somaliland) und die Höhlen beherbergen einige der frühesten und besterhaltenen bekannten Kunstwerke am Horn von Afrika und auf dem afrikanischen Kontinent insgesamt. Der Felsen ragt aus einem Plateau heraus, auf dem Somali-Nomaden ihre Tiere weiden lassen und Wildantilopen die Landschaft durchstreifen. An seinem Fuß fließen zwei saisonale Wasserläufe (Wadis) zusammen, unter denen zudem der Grundwasserspiegel nahe



40. Newsletter der AnuKan®-Buddies, Juli 2020



der Oberfläche liegt. Aufgrund dieser Wasservorkommen hat der Fels seinen Namen, der etwa „Wasserstelle für Kamele“ bedeutet. Der Fels weist rund 20 Höhlen und Nischen auf, von denen etwa zehn mit neolithischen Felszeichnungen versehen sind. Die Detailtreue und die kräftigen Farben, die den Witterungen seit tausenden Jahren trotzen, sind beeindruckend. Dieses Bild links ist das ungewöhnlichste in der Sammlung, die Kuh scheint in zeremonielle Gewänder gehüllt zu sein und wird verehrt.

Mehr Infos hier: <https://afrika.reisen/laas-geel-fenster-in-die-jungsteinzeit/>

Bildnachweis: Wiki - GNU Free Documentation License,
https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Laas_Geel.jpg
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=2077998>



Kraft-Buch des Monats: „Wüstenblume“ (Waris Dirie, 1997, Droemer Knaur Verlag)

5. Kommunikation

Weltbestseller einer Nomadin: Waris Dirie schockte mit ihrer berührenden Lebensgeschichte und ist vor allem die Frau, die auf der ganzen Welt für den Kampf gegen die grausame Praxis der weiblichen Genitalverstümmelung steht, auf Englisch „Female Genital Mutilation“ (kurz FGM). Im Jahr 1998 erschien ihr erstes Buch und 2008 wurde es verfilmt. Literatur in einfacher, klarer Sprache, authentisch und echt. Ihr Kampf gegen die Beschneidung brachte ihr weltweite Anerkennung.

Waris war ein Nomadenkind und mit 5 Jahren ein Verstümmelungsopfer, sie floh mit 13 vor einer Verheiratung mit einem alten Mann nach Mogadischu und später war sie Haushaltshilfe und Putzfrau bei einem Onkel in London in der somalischen Botschaft. 1987 wurde sie durch Zufall entdeckt und über Nacht mit 18 Jahren via Pirelli-Kalender zum Topmodel. Doch bei allem Erfolg belastet Waris das Geheimnis ihrer Kindheit. Auf dem Höhepunkt ihrer Karriere erzählt sie in einem Interview von der grausamen Tradition. 1997 sprach sie damit das erste Mal öffentlich über ihre eigene Beschneidung und die damit verbundenen Trauma. Die Veröffentlichung löst eine Welle von Mitgefühl und Protest aus und Waris entschließt sich, ihr Leben dem Kampf gegen dieses Ritual zu widmen. Im selben Jahr wurde sie zur UN-Sonderbotschafterin ernannt und viele Vorträge als Menschenrechtsaktivistin folgten. Sie schreibt selbst ihre Geschichte auf - gemeinsam mit der Autorin Cathleen Miller. Ihr erstes Buch verkaufte sich mehr als elf Millionen Mal, der Film zog allein in Deutschland mehr als eine Million Menschen in die Kinos. Ab 2000 schrieb sie weitere Bücher und engagierte sich in Patenschaftsprogrammen zur Rettung der kleinen Wüstenblumen, sie gründete 2002 ihre eigene Stiftung „Desert Flower Foundation“.

Seit 2019 gibt es ihre Lebensgeschichte auch auf der Theaterbühne mit dem Musical „Wüstenblume“ in der Schweiz.

Leseprobe hier: <https://www.amazon.de/Wuestenblume-Ullstein-Taschenbuch-Waris-Dirie/dp/3548365914>

Buch-Rezension hier: <https://literaturhandbuch.de/rezension-wuestenblume-von-waris-dirie/>

Film-Trailer hier: <https://www.youtube.com/watch?v=DluoVwZkxM0>

6. Sinne – Unsere Tore zur Welt



Kraft-Klang des Monats: „The Silent Flight of the Owl“ von Manu Delago (Album „CIRCADIAN“, 2019)

20 JAHRE HANG(-MUSIK): „Das Hang mag zwar auf den ersten Blick wie eine große, blecherne Garschüssel – ähnlich einem Wok mit eingedelltem Deckel – aussehen, doch verbirgt sich hinter seiner skurrilen Erscheinung das vielleicht interessanteste Instrument aller Zeiten. Und zwar, weil es Tonalität und Rhythmus in sich zu vereinen weiß. Es erzeugt Takt und Melodie. Raum und Zeit. Einer, der wie kein zweiter weiß, mit dem Hang umzugehen, ist der gebürtige Österreicher Manu Delago. Schon als kleiner Junge erlernte er ein Musikinstrument nach dem nächsten, bis er schließlich Schlagwerk studierte und das Hang zu seinem favorisierten Werkzeug erklärte. Denn mit seiner Hilfe schaffte er es, seiner inneren Stimme am besten Gehör zu verleihen und erschuf nicht nur allerhand imposante Eigenkompositionen, sondern wurde auch von Künstlern wie Björk oder Anoushka Shankar für deren Platten engagiert.“

40. Newsletter der AnuKan®-Buddies, Juli 2020

Auf „Circadian“, seinem neusten Album, beschreibt Delago anhand von sieben aufregenden Stücken das Wesen der inneren Uhr. Den Zyklus aus Schlaf- und Wachphasen, der das Leben in besonderer Weise beeinflusst. Durch die eigenwillige Kombination von Instrumenten aus aller Herren Länder bricht Delago dabei mit typischen Hörgewohnheiten und weckt so ganz gezielt ein tiefreichendes Interesse an der akustischen Vielfalt vom Menschen geschaffener Gerätschaften. Sich auf diese LP einzulassen, bedeutet die Erde mit beiden Armen fest zu umschließen. Mehr „Welt“ kann in Weltmusik nicht stecken.“

Quelle der Rezension: <https://e1nenhabichnoch.wordpress.com/2019/10/01/manu-delago-circadian/>

Song hier zum Reinhören: <https://www.youtube.com/watch?v=S2shL5qN4bI>

Mehr zum Künstler hier: <https://www.manudelago.com/>

Besser als im zitierten Text hätte ich es nicht beschreiben können. Hier noch von mir die Veranstaltungstipps für Live-Auftritte 2020: am 27.9. in der Tonne in Dresden, am 28.9. im Silent Green in Berlin, am 29.9. im Trafo in Jena, am 30.9. im Jaki in Köln und am 1.10. im Ampere in München. Manu mailte am 29.6.2020: „Meine Frau und ich sind mittlerweile aus London geflüchtet aber wir haben zum Abschluss noch ein letztes Duo-Video aufgenommen. Diesmal in spektakulärem Multi-Kamera-Edit, mit neuen Pedalen und HD-Socken. Der Song ist ein Ellie Goulding Cover und heißt 'Burn': <https://www.youtube.com/watch?v=HluWHQo t 8>



7. Spiritualität

„Ich will nicht nur Staub aufgewirbelt haben, ich will eine Spur hinterlassen“

„Wenn wir weiter so aggressiv, so egoistisch, so dekadent leben,
wird es zu Katastrophen kommen - die Natur wird uns durch
Katastrophen zwingen, umzudenken.“

„Wenn man eine Idee hat, eine Strategie, wie man das Unrecht beenden könnte,
dann sollte man es ruhig wagen. Letztlich ist jeder dazu in der Lage.
Niemand sollte sich dafür für zu gering halten.“

(Rüdiger Nehberg, Zitate aus Interviews, Quelle:

<http://www.planet-interview.de/interviews/ruediger-nehberg/35196/> und
<https://www.fr.de/panorama/nachruf-ruediger-nehberg-held-meiner-jugend-13639351.html>)

**Es grüßt Euch ganz herzlich,
Petra AMA-PURA Alma, AnuKan®-Masseurin**

Redaktionsschluss Newsletter 8/2020: 15. August 2020. Beiträge, Korrekturen, Richtigstellungen oder fachliche Hinweise sind erwünscht. Abmeldungen vom Newsletter sind jederzeit möglich.

Genutzte Quellen und Haftungsausschluss: Diese Zusammenstellung erfolgte ohne gewerbliche Absichten und ist soweit möglich mit den entsprechenden Quellenangaben versehen (Chakren-Symbole siehe <http://sacredcenters.com>). Für die meisten Artikel wurde auch Wikipedia und Fotos nach Wikimedia Commons Richtlinien als Quelle genutzt. Diese Sammlung widerspiegelt die Aspekte unserer Ausbildung. Es wird keine Haftung für die Richtigkeit der Angaben übernommen.

Chemnitz, 29.07.2020