



### 1. Massage- und Berührungskompetenzen

#### **Hoffnung: Projekt Seelenohren**

Um die Erfahrungsräume zu retten, die unser AnuKan-Zentrum für Berührungskunst und die Sinnesart-Massagestudios bieten, und auch um die derzeit ungenutzten Kompetenzen sinnvoll einzusetzen, soll mit dem neuen Projekt „Seelenohren – Zuhörzeit für neuen Mut“ ein vorerst kostenloses Angebot etabliert werden, welches Menschen durch diese schwierigen Zeiten (und darüber hinaus) begleitet. Das Projekt „Seelenohren“ spricht alle an, die sich jemandem zum Reden wünschen und der wirklich wertungsfrei, mitfühlend und neutral zuhören kann. Damit sollen Menschen gestärkt werden, die sich um Familie, Kinder oder die Firma kümmern müssen. Es werden alle um Unterstützung gebeten, die eine Gesellschaft mitgestalten wollen, in der wir einander wirklich zuhören, und damit Vertrauen und Spaltung überwinden. Dafür steht das Projekt „Seelenohren“ und das AnuKan-Seminarzentrum ist die Basis dafür. Spenden für diese Kampagne und gleichzeitig für den Erhalt unseres Zentrums via Crowdfunding-Aktion hier: <https://www.startnext.com/seelenohren>

#### **AnuKan Festival erst im September**

Das für März geplante Festival der Berührungskunst ist aufgrund der aktuellen Lage abgesagt. Aber alle Kraft des AnuKan-Teams fließt nun in die Vorbereitung für den September, also vormerken: 10. - 12. September 2021 auf dem Lebensgut Pommritz. Siehe <https://www.veranstaltungen.anukan.de/content/anukan-festival>

#### **Der weibliche Höhepunkt – „Vom Orgas-Muss zum Orgas-Kann“**

Immer wieder ein Thema und so vielfältig wie die Frauen auch: der weibliche Orgasmus. Seit 4. Februar gibt es einen zusammenfassenden Podcast mit geschichtlichem Rückblick hier: [https://www.deutschlandfunkkultur.de/weiblicher-orgasmus-das-ende-der-mystifizierung.976.de.html?dram:article\\_id=465070](https://www.deutschlandfunkkultur.de/weiblicher-orgasmus-das-ende-der-mystifizierung.976.de.html?dram:article_id=465070) und eine Übersicht der 12 verschiedenen Arten hier: <https://www.refinery29.com/de-de/von-wegen-nur-vaginal-und-klitoral-frauen-koennen-12-verschiedene-typen-von-orgasmen-haben>. Passend dazu gibt es die Neuauflage von 2020: „Zeit für Weiblichkeit: Der tantrische Orgasmus der Frau“ von Diana Richardson, siehe Buchempfehlung. Und vom Psychologen Nemeth ein gutes Buch mit sexualtherapeutischem Hintergrund: „Hingabe und Auflösung: Orgasmus als Reset im Gehirn“ (kommt in der Buchvorstellung Newsletter März 2021).

### **Unser unterforderter Atem Eine kurze philosophische Betrachtung**

Prana – der Atem der Ewigkeit ... die Atmung ist die Essenz jedes Lebens. Und Pranayama ist eine der ältesten Formen der Atemtherapie. Laut Upanishaden (philosophische Schriften des Hinduismus) hat jeder von uns seinen ganz individuellen, ureigenen Atemrhythmus von dem er sich leiten lässt. Dieser spiegelt auch zu jeder Zeit unser seelisches Empfinden. Denn alle unsere Stimmungen lösen Körpervorgänge aus, die auch den Atem beeinflussen und andererseits auch wieder über den Atem beeinflusst werden können. Wenn wir irgendetwas in unserem Leben verändern wollen, dann sollten wir an der tiefsten und wichtigsten Stelle – bei unserer Atmung – beginnen. In den letzten Newslettern 2019 und 2020 hatte ich schon über 10 verschiedene Atemtechniken vorgestellt. Hier nochmal eine Motivation warum eigentlich solche Atemtechniken wichtig sind, es muss ja nicht gleich fürs Eisbaden sein wie beim Extremsportlern WIM HOF (siehe Buddy-Newsletter vom Juni 2020). Unser Immunsystem lässt sich auch durch richtiges Atmen stimulieren. Aber um es kurz und knapp zu sagen:

**unser Atem ist unterfordert, unsere Atmung steckt durch unsere „zivilisierte“ Lebensweise im Dilemma!**

**Grund Nr. 1: Flache Atmung.** Die meisten haben sich ungesunde Atemmuster angewöhnt und atmen nur über Brust und Schlüsselbeine. Das Zwerchfell kommt meistens kaum oder nur sehr wenig zum Einsatz. Mit der flachen Brustatmung wird nur ein kleines Areal der Lungen gefüllt, nur die Lungenspitzen. Dadurch gelangt zu wenig Sauerstoff ins Blut – wir fühlen uns matt, schlaff und antriebslos und unsere Vitalkräfte nehmen immer mehr ab. Da ständig verbrauchte Restluft in den Lungen bleibt, kann es hier auch leicht bakterielle Entzündungen geben. Abhilfe kann hier die Bauchatmung schaffen.

**Grund Nr. 2: Messung von CO<sub>2</sub> anstatt Sauerstoffgehalt**

Als körpereigener, ständig mitlaufender Prozess wird unsere Atmung von den Atemzentren im Gehirnstamm und in der Halsschlagader überwacht. Unsere Körperregulation misst aber nur den Gehalt von Kohlendioxid und nicht die Unterversorgung von Sauerstoff. Früher war das kein Problem, da fast alle Menschen schwer gearbeitet haben. Mittlerweile sitzen aber die meisten im Büro vor dem Computer und haben kaum noch körperlich schwere Arbeit zu verrichten, von



## 45. Newsletter der AnuKan®-Buddies, Februar 2021

einigen Handwerkern und Sportlern abgesehen. Mehr Bewegung sowie anstrengende körperliche Arbeit sorgen für ein regelmäßiges Ansteigen der Kohlendioxidwerte und dadurch wird automatisch der Impuls zum tiefen Atmen eingeleitet. Wenn aber die körperliche Betätigung fehlt, wodurch der Impuls zum tieferen Atmen ausbleibt, muss bei einer bewegungslosen Tätigkeit wie im Büro die Atmung bewusst angekurbelt werden. Das Dilemma: Bis sich die autonome Programmierung der Atmung an die modernen Lebensumstände angepasst hat, wird es voraussichtlich noch viele Generationen dauern. Denn 100 Jahre sind evolutionsgeschichtlich eine sehr kurze Zeitspanne. Was können wir also tun, um bereits heute aus dieser Atemfalle herauszukommen? Das richtige Pranayama ist die Lösung! Ob im Yoga, mit Meditationslehrern, im Tantra- oder im Breathwork-Kurs (siehe Buddies-Newsletter vom Mai 2020) - regelmäßig Atemübungen zur Reinigung und Stärkung der Lunge zu praktizieren, kann unser Bewusstsein für die eigene Atmung sensibilisieren und unser ganzes Wohlbefinden stärken. Wir werden besser schlafen, beruhigen unsere Nerven und können unsere Konzentration erhöhen. Schließlich atmen wir ja auch sehr intensiv beim Sex und danach fühlt sich doch jeder wohl, oder nicht?

Ganz herzlich, Eure Ama-Pura

Mehr Infos und Anleitungen z.B. auf: <https://wiki.yoga-vidya.de/Pranayama>

Genutzte Quelle: <https://yogaworld.de/das-atem-dilemma-des-modernen-menschen/>



## 2. Sexualität - Lebenskraft

### Atmen, Teil 11: Bauchatmung

Die Bauch- oder Zwerchfellatmung ist unsere natürliche Art zu atmen – Kinder tun dies noch ganz selbstverständlich, Erwachsene meist nur noch im Schlaf. Dabei erlaubt diese Atmung eine größere Ventilation der Lungen und ermöglicht uns, mehr Sauerstoff aufzunehmen und mehr verbrauchte Luft abzugeben. Entscheidend ist hierbei der Gasaustausch in den Lungen, der zum Großteil über die Ausatmung gesteuert wird – denn je mehr verbrauchte Luft wir ausatmen, desto mehr frische Luft können wir einatmen. Vorwiegend führt das Zwerchfell diese Atmung aus. Das Zwerchfell ist eine flache Muskelplatte, die den Brustraum vom Bauchraum trennt. Oberhalb des Zwerchfells befinden sich das Herz und die beiden Lungenflügel. Unterhalb des Zwerchfells liegen die Leber (rechts), die Milz (links), das wichtige Nervengeflecht des Solarplexus (Sonnengeflecht) und das gesamte Verdauungssystem.

**Wirkung:** Bei der Bauchatmung senkt sich das Zwerchfell, aktiviert dadurch die Einatmung und massiert dabei die Bauchorgane sowie das Sonnengeflecht und versorgt sie mit Energie. Bei der Ausatmung geht der Bauch wieder nach innen, die verbrauchte Luft wird passiv ausgeatmet, das Zwerchfell hebt sich und massiert dabei das Herz. Wenn man die Bauchatmung vernachlässigt, leidet man – das haben Studien gezeigt – unter anderem auch vermehrt unter Verstopfung. Im Stress vernachlässigen viele die Bauchatmung. Und umgekehrt: Die Bauchatmung kann Stress abbauen.

**Übung:** Erste Voraussetzung für die Atmung ist die Entspannung. Nimm Dir Zeit und entspann Dich, im Liegen ist gut. Locker Deinen Körper und lass Dich fallen. Die zweite Voraussetzung für die Atmung ist Konzentration. Konzentrier Dich jetzt auf deinen Atem. Folge ihm gedanklich für einige Züge, ohne ihn zu beeinflussen. Lege nun die Hände auf den Bauch (zwischen Nabel und Brustbein), konzentriere Dich auf die Nabelhöhe und atme bewusst gegen deine Hände ein und aus. Beim Einatmen heben sie sich, beim Ausatmen senken sie sich. Wiederhole siebenmal.



## 3. Persönlichkeit

**Mutiger Mensch des Monats:** **Astrid Lindgren, geborene Ericsson**  
(1907 – 2002, schwedische Schriftstellerin)

Sie ist die Heldin unserer Kindertage: mit Pippi Langstrumpf, Ronja Räubertochter und den Kindern aus Bullerbü hat sie sich in unsere Herzen geschrieben. Hat uns weit über unsere Fähigkeiten hinaus träumen lassen und Freigeister wachsen lassen, die mit viel Sinn für Gerechtigkeit agieren. Doch wie erging es der weltbekanntesten Kinderbuchautorin selbst im Leben?

Aufgewachsen ist Astrid auf dem Pfarrhof in Näs im ländlichen Städtchen Vimmerby mit einem älteren Bruder und zwei jüngeren Schwestern. Ihre Kindheit hat sie stets als besonders glücklich beschrieben, frei aber trotzdem geborgen. Eine heile Welt in der die Menschen füreinander da waren und sich abends Geschichten erzählten. Die Idylle endet als sie mit 18 als Volontärin bei einer Zeitung anfängt zu arbeiten. Täglich radelte sie nun von Näs in die nahe gelegene Kleinstadt und

## 45. Newsletter der AnuKan®-Buddies, Februar 2021

lernte das Journalistenhandwerk von Grund auf. Sie musste recherchieren, Korrektur lesen sowie Kurzberichte schreiben. Während dieser Zeit, mit achtzehn Jahren, wurde sie schwanger von einem Mann, mit dem sie eigentlich nichts zu tun haben wollte. Sie konnte den Vater ihres Kindes, den Eigentümer und Chefredakteur der Zeitung, Reinhold Blomberg (bedeutend älter als sie und Vater von sieben Kindern) nicht heiraten, selbst wenn sie es gewollt hätte, weil er noch nicht von seiner langjährigen Ehefrau geschieden war. Er beschwört sie aber, das Kind nicht in Schweden zur Welt zu bringen, weil seine Frau ihn dann wegen Unzucht anklagen könne und er deshalb ins Gefängnis müsse. Später lehnte sie seinen Heiratsantrag ab, obwohl sie mittellos ist. Astrid verließ Vimmerby und zog nach Stockholm, um dem Klatsch zu entgehen. Dort ließ sie sich zur Sekretärin ausbilden und fand Unterstützung bei der Anwältin Eva Andén, die sich für die Rechte junger Frauen einsetzte. Am 4. Dezember 1926 brachte sie ihren Sohn Lars (genannt Lasse, gest. 1986), heimlich in Kopenhagen zur Welt. Durch die Vermittlung des Rigshospitalet in Kopenhagen, der einzigen skandinavischen Klinik, die keine offiziellen Meldungen über Geburten weitergab, kam er zunächst in Kopenhagen drei Jahre lang bei einer Pflegefamilie unter. Ihre verzweifelte Einfühlung in den kleinen, verlassenen Sohn sei für Astrid eine genauso wichtige Schreib-Inspiration geworden wie die eigene glückliche Kindheit, meinte ihre Freundin und Biografin Margareta Strömstedt.

Später lernt sie Sture Lindgren kennen, den Bürovorsteher im „Königlichen Automobil-Club“ wo sie ihre erste Anstellung als Sekretärin 1928 erhielt. 1930 wurde Lasses Pflegemutter krank, woraufhin Astrid ihn zu sich nach Stockholm holte. Im darauffolgenden Frühling brachte sie ihn zu ihren Eltern nach Näs, und sie und Sture Lindgren beschlossen zu heiraten. Zu dritt wohnten sie nun in Stockholm und 1934 wurde ihre Tochter Karin geboren, die später unter dem Namen Karin Nyman als Übersetzerin bekannt wurde. Ab 1937 arbeitete Astrid als Stenografin für einen schwedischen Professor für Kriminalistik sowie ab 1940 in der Abteilung für Briefzensur des schwedischen Nachrichtendienstes. Am 1. September 1939 – dem Tag, an dem der Zweite Weltkrieg mit dem deutschen Überfall auf Polen begann, fing sie an, „Kriegstagebücher“ zu schreiben. Ihre geheime Arbeit beim Nachrichtendienst bis Kriegsende hat ihr tiefe Einblicke in die Kriegsereignisse auf der ganzen Welt gewährt. Erst Mitte der 1940er Jahre wandte sich Astrid Lindgren verstärkt der Schriftstellerei zu. Dies geschah eher zufällig. Ursprünglich hatte sie nie vor, Schriftstellerin zu werden. Für ihre Tochter Karin erfand Astrid Lindgren die Geschichten über Pippi Langstrumpf. Dies geschah ab dem Winter 1941, als die Tochter krank im Bett lag und sich den Namen Pippi Langstrumpf ausgedacht hatte. Das Manuskript war ein Geburtstagsgeschenk für Karin.

Im März 1944 reichte Astrid einen Durchschlag der Geschichte über die freche Seemannstochter Pippi Langstrumpf beim schwedischen Verlagshaus „Albert Bonniers Förlag“ ein, aber er wurde abgelehnt. 1944 nahm sie außerdem an einem Wettbewerb des Verlags „Rabén & Sjögren“ teil. Beim Preisausschreiben für das beste Mädchenbuch erhielt sie mit „Britt-Mari erleichtert ihr Herz“ den zweiten Platz. Vom ersten Erfolg beflügelt, reichte die Preisträgerin im darauffolgenden Jahr das überarbeitete Manuskript von Pippi Langstrumpf bei „Rabén & Sjögren“ ein und bekam diesmal den ersten Preis. Die allererste Pippi-Zeichnung stammte von der Autorin persönlich. Im gleichen Jahr stellte der Verleger Hans Rabén Lindgren halbtags als Lektorin ein. Sie baute die Kinderbuchabteilung auf und arbeitete im Verlag bis zu ihrer Pensionierung im Jahr 1970. Seitdem sah ihr Tagesablauf so aus, dass sie morgens früh, noch im Bett liegend, an ihren eigenen Büchern schrieb. Kurz vor 13 Uhr kam sie in den Verlag und führte persönlich und am Telefon Gespräche mit „Autoren, Lektoren, Gutachtern, Übersetzern, Illustratoren, Korrektoren, Setzern und Buchhändlern“. Abends las sie zu Hause eingereichte Manuskripte und ausländische Neuerscheinungen.



Astrid pflegte lebenslang eine große Zahl enger Freundschaften, die jahrzehntelang dauerten. Auch ihr Einfluss auf die schwedische Politik war nicht zu unterschätzen. Sie setzte sich vielfach für Kinderrechte und Tierrechte ein. Ihrem Einfluss wird auch ein 1988 in Schweden erlassenes Gesetz zu Tierrechtskontrollen bei der Massentierhaltung zugerechnet. Zudem wandte sie sich mit dem Buch „Kati in Amerika“ (1950) gegen das System der Rassentrennung in den USA. Sie war außerdem seit den 1930er Jahren Mitglied bei den schwedischen Sozialdemokraten, die aber später durch einen Fehler im Steuergesetz ihr Wohlwollen verspielten. Astrid rief daraufhin zur Stärkung der

Demokratie, obwohl selbst Mitglied, zur Abwahl der Sozialdemokraten auf. Die Sozialdemokraten seien „zu lange in der Regierung gewesen und dadurch undemokratischer geworden“.

Astrid bewahrte sich ihren jugendlichen Humor bis ins hohe Alter. Das wurde auch auf der Preisverleihung „Schwedin des Jahres 1997“ deutlich. Sie wandte sich mit folgender Bemerkung an das Publikum: „Ihr verleiht den Preis an eine Person, die uralte, halb blind, halb taub und total verrückt ist. Wir müssen aufpassen, dass sich das nicht rumspricht“.



## 45. Newsletter der AnuKan®-Buddies, Februar 2021

Astrid starb am 28. Januar 2002 an den Folgen einer Virusinfektion im Alter von 94 Jahren in ihrer Stockholmer Wohnung, in der sie über 60 Jahre langgelebt hatte. Bei der Stockholmer Gedenkfeier nahmen neben dem Königshaus und dem Premierminister über hunderttausende Menschen auf der Straße teil. Ihre letzte Ruhestätte fand sie in Vimmerby im südschwedischen Småland. Nach Astrid Lindgrens Tod gelangte ihr immenses Privatarchiv, unter anderem tausende Briefe von Kindern aus aller Welt, aber auch von Kinderbuchautoren wie Otfried Preußler oder Erich Kästner in die Königliche Bibliothek in Stockholm. Das Astrid-Lindgren-Archiv ist Teil des Weltdokumentenerbes. 2015 wurden in Schweden neue Banknoten eingeführt, den 20 Kronen-Schein ziert Astrids Portrait. Astrid war es immer wichtig, möglichst viel Kontrolle über ihr Werk zu haben. Ihre Nachkommen haben von ihr gelernt und bekamen 2020 endlich auch vor deutschen Gerichten Recht: Seit 1969 kassierte die Münchner Filmkunst-Musikverlags- und Produktionsgesellschaft für das Pippi-Langstrumpf-Lied. Diese hatte das Lied aus dem Schwedischen übersetzt und den Text dabei verändert. Also, wie der Verlag selbst sagt, ein neues Lied verfasst. Das sahen die Hamburger Richter allerdings anders. "Die Pippi Langstrumpf in dem Lied ist genau die Pippi Langstrumpf, die man aus Astrid Lindgrens Geschichten kennt", hieß es im Hamburger Urteil. Die Erben wollen jetzt Gespräche darüber führen, wie sie an den Gewinnen aus dem Lied beteiligt werden - und zwar auch für vergangene Jahre. Ihr Anwalt sagte: "Pippi Langstrumpf ist in Deutschland eine Kultfigur - ihr Lied soll weiter gehört werden." Astrids Leben wurde verfilmt und kam 2018 in die Kinos. Der Film „Astrid“ ist eine freie Interpretation der jungen Jahre Astrids und spielt hauptsächlich im Zeitraum von 1925 bis 1930.

Trailer zu „Astrid“: <https://www.youtube.com/watch?v=dvJiuUJnGBg>



### 4. Raum, Raum halten und Atmosphäre

#### Kraftplatz des Monats – Jokkmokk

Wenn ich an meine Reisen nach Schweden denke, dann kommt mir neben Stockholm, Uppsala und Luleå sofort Jokkmokk in den Sinn. Jokkmokk, gleich nördlich des Polarkreises, ist ein kleiner Ort in der nordschwedischen Provinz Norrbottens län und der historischen Provinz Lappland. Jokkmokk entstand als samischer Handelsplatz. Davon zeugt bis heute der Wintermarkt, der seit 1606 abgehalten wird. Der Ort ist das Zentrum der samischen Kultur in Schweden, die mehrere Schulen und Ausbildungszentren umfasst. Ein Ort an dem ich erstmals in dem Museum Ájtte etwas über die Samen und Lappen erfahren habe und mit ihrer Geschichte konfrontiert wurde, einer Geschichte von Leben und Überleben in einer rauen Landschaft aus Mooren, Wäldern und Fjäll. Einer Geschichte der Christianisierung in deren Verlauf die Schamanen ihre Trommeln verloren. Einer Geschichte, die aus einem bis dahin nomadisch lebenden Jägervolk ein sesshaftes unterworfenen Volk machte, das auf ihre Rentierherden Steuern zahlen sollte und in den entstandenen Bergwerken versklavt wurde Frondienste abzuleisten. Erst der schwedische Naturforscher Carl von Linné (1707–1778) hat durch seine Lapplandreise etwas bewegt. Bis dahin wurden die Ureinwohner Lapplands als primitives Volk von Magiern mit niedriger Moral geschildert; Linné dagegen stellte sie als unschuldiges Naturvolk dar, das ein Opfer der Unterdrückung durch die Zivilisation geworden war. Mitte des 20. Jahrhunderts kam es zu einer enormen Ausweitung von Erzabbau, Straßenbau, Wasserkraft, Kommunikation, Forstwirtschaft und Tourismus in Lappland mit weiteren negativen Auswirkungen auf die Rentierwirtschaft. Selbst die Einrichtung der Nationalparks war teilweise mit Einschränkungen für die traditionelle Lebensweise der Samen verbunden. Erst 1952 ging in Schweden das erste Radio von und für Samen auf Sendung. Die entscheidende Voraussetzung für eine Verbesserung der samischen Lebensweise kam jedoch in den 1960er Jahren, als das Recht der Samen, ihre eigene Kultur aufrechtzuerhalten, von der norwegischen Regierung offiziell anerkannt wurde. An den Schulen wurde Samisch zur Unterrichtssprache, und es wurden neue Einrichtungen geschaffen, wie etwa das samische Museum in Karasjok und ein Kulturzentrum für die Südsamen. Von da an erkämpften die Samen der drei westlichen Staaten Lapplands Schritt für Schritt mehr Rechte.

Ohne Jokkmokk würde ich nicht wissen was ein Joik ist. Er ist die einzige traditionelle Musikform der Samen, ein Spontangesang, der an eine Mischung aus Jodeln und indianischen Gesängen erinnert. Wunderschön in den Weiten der nordschwedischen Landschaft – und das nicht nur zum Fest für die Mittsommernacht.

**Mehr Infos:** [www.55plus-magazin.net/php/jokkmokk\\_am\\_polarkreis\\_in\\_schweden,17020,18079.html](http://www.55plus-magazin.net/php/jokkmokk_am_polarkreis_in_schweden,17020,18079.html)

**Oder hier:** [www.camping.se/de/Campingse-Camping-Schweden/campings/3134/Arctic-Camp-Jokkmokk/](http://www.camping.se/de/Campingse-Camping-Schweden/campings/3134/Arctic-Camp-Jokkmokk/)

**Joik hören hier:** [www.youtube.com/watch?v=aPqKAuzo0tk](https://www.youtube.com/watch?v=aPqKAuzo0tk) **oder hier:** <https://www.youtube.com/watch?v=6vF5OvCUVKI>

**und hier:** [https://www.youtube.com/watch?v=w-0\\_JFBWzwU](https://www.youtube.com/watch?v=w-0_JFBWzwU)





### 5. Kommunikation

**Kraft-Buch des Monats: „Zeit für Weiblichkeit: Der tantrische Orgasmus der Frau“ (Diana Richardson, Innenwelt Verlag GmbH, 2004)**

**Schon jetzt ein Klassiker:** Diana Richardson erforscht zusammen mit ihrem Mann Michael seit 1987 – inspiriert durch Osho und Barry Long – den Zusammenhang von Sex und Meditation. Zusammen leiten sie Tantra-Retreats für Paare in der Schweiz an. Diana ist Autorin der Bestseller „Zeit für Liebe“ (original: „Slow Sex“, siehe Buchvorstellung Buddies-Newsletter vom März 2019) und „Zeit für Weiblichkeit“ (original: „Tantric Orgasm for Woman“). Dieser Klassiker ist 2020 in einer Neuauflage beim gleichen Verlag als Taschenbuch erschienen.

Im Buch fokussiert sie auf die notwendige Kenntnis des weiblichen Körpers und des Wesens weiblicher Energie, denn alle Frauen sind mit der Fähigkeit geboren, die Ekstase des Orgasmus zu erleben. Allerdings ist für die meisten Frauen der Orgasmus eine ziemlich unberechenbare Angelegenheit. Wenn die Frau bei der sexuellen Vereinigung ganz in ihre weibliche Seite hineingeht, sind sexuelle Erfüllung und Liebe die natürliche Folge. Der Weg dahin geht über Entspannung – einer ureigenen weiblichen Qualität.



### 6. Sinne – Unsere Tore zur Welt

**Kraft-Klang des Monats: „A SONG FOR SWEDEN - DU GAMLA DU FRIA“ von Jonna Jinton**

**Eine Youtuberin macht Musik:** Das Naturkind Jonna Jinton, Künstlerin, Fotografin und Filmemacherin liebt das einfache Leben in den Wäldern von Nordschweden. Anfang 2010, mit zwanzig Jahren ließ die Schwedin das Großstadtleben von Göteborg hinter sich und zog nach Norrland in das kleine Dorf Grundtjärn, aus dem ihre Großeltern stammten. Eine mutige Entscheidung: sie bricht ihr Studium ab, kündigt den Mietvertrag ihrer „sicheren Wohnung“ in Göteborg und bezieht eine alte, renovierungsbedürftige Holzhütte. „Ich hatte keinen Plan, kein Geld und keine Arbeit“ sagt Joanna. „Aber: ich wollte unbedingt einen Weg finden, um meinen Lebensunterhalt hier zu verdienen“. Vor allem die Anfangszeit des Landlebens sind für Jonna sehr herausfordernd: Lange, kalte eisige Winter, Geldsorgen und ein altes Holzhaus, das gerade in der kalten Jahreszeit nur schwer warm zu bekommen war. Oft war sie Anfangs krank und die Tage setzten ihr mental und körperlich zu: Holzhacken für den Ofen, kleinere Renovierungsarbeiten am Haus, ihren Hund und sich selbst versorgen... Aber genau während dieser schwierigen Anfangszeit, wo sie die Vorzüge der Stadt abgelegt und die Rauheit des Landlebens immer intensiver zu spüren bekam, fand sie zu ihrer wahren Passion: Sie begann zu fotografieren, zu filmen und zu schreiben.

Ihrem Blog, in dem sie das Leben auf dem Land bildstark dokumentiert, folgen wöchentlich mehr als 70.000 Leser. Sie hat dazu immer wieder tolles Feedback bekommen, denn das, worüber sie in ihrem Blog berichtet, scheint genau den Nerv der Zeit zu treffen. Viele sehnen sich nach alternativen Lebensentwürfen, und die Natur spielt dabei eine große Rolle. Es ist fast schon ein Trend, aufs Land zu ziehen. Wichtig ist ihr, den Computer ausschalten und direkt in den Wald zu ihren Kraftplätzen gehen zu können. Dort holt sie sich ihre neue Energie und Ideen. Zu ihren künstlerischen Fähigkeiten gehört neben traumhaft schönen Videos der schwedischen Landschaften auch elfengleicher Gesang. Noch nie habe ich einen so liebevoll gesungenen Lobgesang auf das eigene Land gehört, denn „DU GAMLA DU FRIA“ ist die Nationalhymne von Schweden.

**Song:** [https://youtu.be/WQFlu4L\\_iAU](https://youtu.be/WQFlu4L_iAU) **Künstler-Homepage:** <https://jonnajintonsweden.com/blog/>

**Fotostrecke Eisgalaxien hier:** <https://kwerfeldein.de/2020/01/15/jonna-jinton/>

**Genutzte Quelle:** <https://www.lebenskonzepte.org/artikelme/ich-fuhle-mich-hier-frei>



### 7. Spiritualität

**"Alles, was an Großem in der Welt geschah,  
vollzog sich zuerst in der Phantasie des Menschen."**

*(Astrid Lindgren)*



## 45. Newsletter der AnuKan<sup>®</sup>-Buddies, Februar 2021

„Ich bin sommersprossiger und schöner denn je.  
Wenn das so weitergeht, werde ich direkt unwiderstehlich.“

*(Pippi Langstrumpf in „Pippi in Taka-Tuka-Land“ von Astrid Lindgren)*

"Sieh zu, dass du das Herz triffst! schrie er.  
Sieh zu, dass du mein Herz aus Stein durchbohrst!  
Es hat lange genug in meiner Brust gescheuert und wehgetan.  
Ich sah in seine Augen. Und in seinen Augen sah ich etwas Seltsames.  
Ich sah, dass Ritter Kato sich danach sehnte, sein Herz aus Stein loszuwerden.  
Vielleicht hasste niemand Ritter Kato mehr als Ritter Kato selbst."

*(Aus „Mio, mein Mio" von Astrid Lindgren)*

„„Aber es gibt Dinge, die man tun muss,  
sonst ist man kein Mensch, sondern nur ein Häuflein Dreck.“

*(Jonathan zu Krümel in „Die Brüder Löwenherz“ von Astrid Lindgren)*

„Erschrick nicht, Birk“, sagte Ronja.  
„Jetzt kommt mein Frühlingschrei!“  
Und sie schrie, gellend wie ein Vogel, Es war ein Jubelschrei,  
den man weithin über den Wald hörte.“

*(aus „Ronja Räubertochter“ von Astrid Lindgren)*

„Und dann schreibe ich so, wie ich mir das Buch wünsche,  
wenn ich selbst ein Kind wäre. Ich schreibe für das Kind in mir.“

*(Astrid Lindgren, Zeitschrift Expressen, 6. Dezember 1970)*

**Es begrüßt Euch ganz herzlich,  
Petra AMA-PURA Alma, AnuKan<sup>®</sup>-Masseurin & Sexualberaterin**

**Redaktionsschluss Newsletter 3/2021: 15. März 2021. 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.

Dresden, 28.2.2021