

1. Massage- und Berührungskompetenzen

Rückblick AnuKan®-Sexualberater-Ausbildung:

Am 26. und 27. Juni weilte die dänische Sexualtherapeutin Ann-Marlene Henning im AnuKan-Zentrum und hat nicht nur ihren Workshop gehalten, sondern auch die letzten Teile der Ausbildung der Sexualberater mitgestaltet und viele Fragen beantwortet. Außerdem ist sie nun Ehren-Mitglied des neugegründeten AnuKan-Vereins (siehe oberes Foto).

Am 27. Juni 2021 haben dann 12 AnuKan®-Sexualberater auf der Buchenstrasse in Dresden ihre Ausbildung abgeschlossen (siehe unteres Foto), vier davon bereits mit Zertifikat für die bestandene Prüfung und Erfüllung aller Selbststudien-Aufgaben. Herzlichen Glückwunsch allen Teilnehmern und gute Erfolge in Eurer Beratertätigkeit!

Wieder Sarong-Tanzen im AnuKan mit Mariann:

Über den Dächern von Dresden wird wieder getanzt – im Sarong und unter der Anleitung von Mariann werden die 5 Rhythmen entdeckt **am 30.7., 20.8. und 3.9.** Die Tanzparty ist wie immer alkoholfrei, kostet 30 Euro und kleine Pausensnacks sind erwünscht. **Anmeldung hier:** marianngellai@web.de oder 01577 270 88 77.

Ausblick: Profi-Treffen mit Supervision 24.-26.9.2021

Ende September gibt es im AnuKan-Zentrum wieder ein Wochenende für alle AnuKaner - Inspirieren lassen, Energie tanken, Impulse mitnehmen. Diese drei Tage dienen der Auffrischung unserer Kenntnisse in der AnuKan®-Massage als auch der AnuKan®-Sexualberatung, eine Weiterbildung, die dem gegenseitigen Austausch und der Vernetzung dient. Anmeldung hier: www.veranstaltungen.anukan.de/node/2724



Authentisches Ayurveda in Deutschland - ein Glücksfall auf der fränkischen Alp

Ein Erfahrungsbericht von Christine, Tantragruppe Dresden

In dem kleinen Ort Gleichen, 25 km entfernt von Heilbronn, gibt es ein kleines, aber feines ayurvedisches Kurzentrum das Santulan-AUM. Die Anfangsbuchstaben ergeben die Sanskrit-Silbe AUM (sprich OM). Sie gilt den Indern als die Urschwingung, aus der sich die gesamte Schöpfung entwickelt hat. Schirmherr des Hauses ist Shriguru Balaji També, spiritueller Meister und einer der bekanntesten Ayurveda-Ärzte der Welt. Auch als Experte für Yoga und Musiktherapie genießt er einen ausgezeichneten Ruf. Er ist Mitbegründer des Santulan AUM-Kurzentrums und berät das Haus in allen ayurvedischen Fragen. Seit über 30 Jahren leitet Herr També das größte Ayurveda-Zentrum Indiens, das Atmasantulana Village. Hier leben, studieren und arbeiten Menschen nach den Prinzipien der alten Veden bzw. dem darin überlieferten Wissen von ganzheitlicher Gesundheit.

Das Atmasantulana Village ist auch bekannt für die Herstellung erstklassiger ayurvedischer Qualitätsprodukte. Diese Produkte werden auch im Santulan-AUM verwendet. So werden die Massageöle auf der Basis von Sesamöl und Kräutern im Mutterhaus in einem langen Prozess von ca. 100 Std zubereitet. Und das merkt man, diese Öle ziehen sofort in die Haut ein und wirken bis auf das Knochengewebe. Da beginnt man zu verstehen, was für ein Wissen und eine Kunst in der Zubereitung von ayurvedischen Produkten steckt. Es wird gesagt, dass 50% eines Kurerfolges auf die Ernährung zurückzuführen sind. Und die Küche ist lecker. Natürlich sehr mild und ausgewogen und doch nahrhaft, sattvisch heißt das im Ayurveda.

Bestandteile der Kur sind Massagen und Heilbehandlungen, Ausleitungsverfahren, Yoga und Meditation und Musiktherapie. Die hier im Haus praktizierte Meditationstechnik enthält meditative und musiktherapeutische Elemente. Sie wurde von Dr. També in sein Ayurveda-Kurprogramm integriert. Neben der Entspannung wirkt sie vor allem im eigentlichen Sinn einer Meditation. Sie stellt eine Verbindung zu unserem Selbst her, gibt uns das Gefühl, nach Hause zu kommen, indem wir in uns einen Zustand von Liebe, innerem Frieden und Glück erfahren können.

AUM-Meditation

Seit Jahrtausenden bedient man sich in Indien musikalischer Klänge, um nicht nur Entspannung, sondern auch Heilung zu bewirken. Bei meditativer Musik spielt daher Gesang eine wichtige Rolle. Der Text ist meist in Sanskrit verfasst. Sanskrit gilt

als die Ursprache aller Sprachen, aus der sich alle übrigen Sprachen entwickelt haben sollen. Es besteht aus 34 verschiedenen Grundlauten, und unsere Wirbelsäule setzt sich aus 34 verschiedenen Wirbeln zusammen. Nun hat man festgestellt, dass jeder Sanskrit-Grundlaut einen bestimmten Wirbel zum Schwingen bringt, wenn er gesprochen oder gesungen wird.

Ein Lied erzeugt daher ein ganz bestimmtes Schwingungsmuster auf unsere Wirbelsäule, indem bestimmte Wirbel stimuliert bzw. andere nicht erfasst werden. Unsere Wirbelsäule ist mit allen Energiemeridianen im Körper verbunden. Die Kunst der Musiktherapie bestand nun darin, einen Text zu gestalten, der über die Wirbelschwingung ein ganz bestimmtes Schwingungsmuster im Körper herstellt, wodurch z.B. der Blutdruck gesenkt, das Immunsystem gekräftigt oder unsere Aura gestärkt wird. Viele Mantren wirken direkt auf verschiedene Hirnareale, um sie für bestimmte Aufgaben zu stimulieren oder sie in Balance zu bringen. Dies bedeutet aber auch, dass man den Text nur hören oder singen muss, um die Wirkung zu erfahren, es ist nicht wichtig, den Text zu verstehen.

Die Melodie und das Zusammenspiel verschiedener Instrumente verfeinern die Heilwirkung der Meditationsmusik. Nun gibt es einen einzigen Laut, der in der Lage ist, sämtliche 34 Wirbel gleichzeitig zum Schwingen zu bringen, und der damit eine besonders intensive Entspannung bewirkt. Dieser Laut ist Aum. Er wird in deutschen Yoga-Büchern oft „om“ geschrieben, da er sich auch so anhört. Die Silbe Aum wird aber im Sanskrit mit diesen 3 Buchstaben geschrieben, A steht dabei für das kreative Erschaffen, U sichert das Bewahren des Geschaffenen und M ist die Kraft der Transformation, der stetigen Veränderung. Das Singen, Summen oder einfach Hören dieses Lautes ist daher ein fester Bestandteil der einstündigen Musiktherapie und Meditation täglich um 19.00 Uhr.

Eure Christine

Siehe auch Buch (mit CD) von Dr. Tambe: "OM – die Ursprache der Seele": www.youtube.com/watch?v=9NWRzCnNN4



2. Sexualität - Lebenskraft

Erfrischendes für heiße Tage: AYURVEDISCHE KRÄUTERLIMONADE

Herrlich erfrischend: Eistee mit Ayurveda Pitta Bio, Agavendicksaft und Zitronenlimonade. In nur 15 Minuten zubereitet:

Zutaten für 1 Liter: 6 g Ayurveda Pitta Bio (Nr. 1298: eine Gewürzkräutermischung mit zitroniger Frische, leicht süß), 300 ml kochendes Wasser, Eiswürfel, 2 TL Agavendicksaft, 100 ml Zitronenlimonade, kaltes Wasser, Früchte z.B. Zitronen, Ananas, etc.

Zubereitung: 6 g Ayurveda Pitta Bio Tee mit 300 ml kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend durch ein Sieb über Eiswürfel abgießen. 2 TL Agavendicksaft und 100 ml Zitronenlimonade hinzufügen und umrühren. Anschließend mit kaltem Wasser auf 1 Liter auffüllen und mit Früchten verfeinern.



3. Persönlichkeit

Mutiger Mensch des Monats: **David Morris Schnarch**

(1946 – 2020, US-amerikanischer Paar-, Sexual- und Traumatherapeut)

David hat mit seinem unermüdlichen bahnbrechenden Einsatz für das Wohl der Paare, die Therapie auf seine Art in eine Vorwärtsbewegung gebracht. Die „Umarmung bis zur Entspannung“ ist eines seiner Erbstücke. Und jeder, der ihn je umarmt hatte, konnte spüren, dass er ein Mann mit großem Herzen war, nicht nur weil er in der Therapie „das Beste aus den Menschen“ herausholen wollte, sondern weil er sein Bestes gegeben hat, um die Welt zu bereichern. David wird beschrieben als außergewöhnlich in seiner Intensität und Eindringlichkeit, was nicht immer auf positive Resonanz stieß. Ein Energiebolzen der besonderen Art, der mit Leib und Seele sich für das Glück der Paare einsetzte.

In seinen Büchern (z. B. „Intimität und Verlangen“ oder „Die Psychologie sexueller Leidenschaft“) ging er der Frage nach, wie man langjährige Beziehungen und befriedigenden Sex unter einen Hut bekommt. Er war überzeugt davon, dass wir unsere sexuellen und emotionalen Blockaden überwinden können und bis ins hohe Alter hinein eine starke und befriedigende Sexualität leben können.

David war als Professor zunächst ein Jahr an der Indiana State University tätig, bevor er dann für weitere 17 Jahre an der Louisiana State University Medical School lehrte und dort zuletzt als assoziierter Professor der Abteilung für Psychiatrie und Urologie arbeitete. Im Jahre 1995 gründete er mit seiner Frau Ruth Morehouse das „Marriage and Family Health Center“ in Evergreen, Colorado, dessen Direktor und Co-Direktor er war. Dort behandelte er bis zuletzt in unterschiedlichen Settings vor allem Paare und Individuen mit sexuellen Problemen und später auch mit interpersonellem Trauma, die aus der näheren Umgebung, aber auch aus aller Welt stammten. Im Jahre 2012 folgte die Zertifizierung in Paar- und Familientherapie durch das „American Board of Professional Psychologists“, die nur durch den Abschluss eines kompetenzüberprüfenden Verfahrens erreicht werden kann und die bislang nur 200 Personen in den USA erlangten.

David war ein Verfechter der Differenzierungstherapie. Das Ziel besteht darin, den Differenzierungsgrad von Personen zu erhöhen, damit sie durch Selbstkonfrontation und das Festhalten an der eigenen Person (anstelle der versuchten Kontrolle über andere Personen) emotionale Pattsituationen und die damit verbundenen klinischen Probleme überwinden können. Ein zentrales Element seiner Therapieansätze (neben den „4 Punkten der Balance“) war das von ihm sogenannte „Mindmapping“, worunter David die Fähigkeit eines Menschen verstand, sich eine mentale Landkarte von der Innenwelt eines anderen Menschen zu verschaffen. Es lassen sich prosoziale wie antisoziale zwischenmenschliche Interaktionen identifizieren, wenn die Fähigkeit des Mindmappings zur Anwendung kommt. David nutzte den Begriff antisoziale Empathie und kennzeichnete damit Interaktionen, in denen mit Hilfe von Mindmapping Leid bei einer anderen Person erzeugt wird. Traumatisches Mindmapping lässt sich korrespondierend hierzu als ein Prozess verstehen, bei der eine Person sich eine mentale Landkarte der inneren Welt eines Mitmenschen gemacht hat und dabei deren Inhalt als so schrecklich und aufwühlend erlebt, dass die eigene Fähigkeit zum Mindmapping kollabiert. Diese Erfahrung, insbesondere wenn sie sich in Interaktionen wiederholt, kann zu verschiedenen Problemen führen, mit denen sich David in seiner klinischen Praxis konfrontiert sah und die sich nicht in gängige Klassifikationssysteme psychischer Erkrankungen einsortieren ließen.

David schrieb 5 Bücher, die in 6 Sprachen übersetzt wurden und gab zahlreichen Workshops und Weiterbildungsseminare. National und international erschienen zahlreiche Zeitungsartikel, er hatte Auftritte im Radio und Fernsehen und erhielt die höchsten professionellen Preise und Auszeichnungen der Berufsverbände seines Gebietes in den USA. Dieser Erfolg stieg ihm nie zu Kopf und er behielt die Füße auf dem Boden. Er verfolgte seine persönliche Vision, den Menschen helfen zu wollen. Durch sein Tun das Leid auch nur eines einzigen Kindes zu mindern, das dann bei persönlich gereiften und friedvolleren Eltern aufwächst, gab ihm Sinn im Leben. Dafür arbeitete er wie besessen und war von schier unermüdlicher Energie, die erst in seinen letzten Jahren in etwas ruhigeren Bahnen floss.

Im Oktober 2020 ist David überraschend im Alter von 74 Jahren in seinem Zuhause in Evergreen, Colorado, USA, im Kreise seiner Familie gestorben. Die Sexualtherapie verliert als Disziplin mit dem Tod von David einen ihrer wichtigsten Vertreter, der gleichzeitig auch einer ihrer bedeutendsten Kritiker war.



4. Raum, Raum halten und Atmosphäre

Kraftplatz des Monats – Florida Keys (USA)

Die Florida Keys sind eine Kette aus über 200 Koralleninseln mit einer Gesamtlänge von fast 300 Kilometern. Sie liegen vor der Südspitze der Halbinsel Florida zwischen dem Golf von Mexiko und dem Atlantischen Ozean. Bis zu einem Hurrikan im Jahr 1935 waren die Inseln durch eine Eisenbahnstrecke verbunden. Heute sind die Inseln durch die 42 Brücken des Overseas Highway, der anstelle der Bahnstrecke errichtet wurde und bis nach Key West reicht, verbunden. Unter Wasser erstreckt sich das drittgrößte tropische Korallenriff der Welt. Wenn man auf den Brücken von Insel zu Insel fährt, hat man das Gefühl, als fliegt man direkt über das türkisblaue Wasser.



Auf der zweitgrößten Insel Key Largo haben früher Piraten ihr Unwesen getrieben und in Key West trifft man auf Spuren von Hemingway. Der hat einfach mal 1931 in Key West seinen Urlaubsaufenthalt spontan in einen Langzeitaufenthalt bis 1937 ausgedehnt und soll rund 70 Prozent seiner literarischen Werke dort verfasst haben (1954 erhielt er den Literaturnobelpreis für sein wohl berühmtestes Werk 'Der alte Mann und das Meer'). Die beste Reisezeit zu den Keys ist unser Winter von November bis Februar, denn da herrschen in Florida immer noch subtropische 24-26°C.

Mehr Infos (für Unterwasser-Fans): www.visitflorida.com/de/aktivitaten/tauchen-und-schnorcheln-in-florida.html



5. Kommunikation

Kraft-Buch des Monats: „Monday Hearts for Madalene – eine Liebesgeschichte“ (Page Hodel, Knesebeck-Verlag, 2010)

Vergriffen – aber gebraucht gefunden: Das Buch ist das Dokument einer Liebesgeschichte, die sich 2005 in San Francisco ereignet hat. Es ist der 2006 verstorbenen Madalene Rodriguez gewidmet. Als sich Page Hodel mit 48 Jahren in Madalene verliebt, beschließt sie jeden Montag ein selbst gestaltetes Herz vor die Tür von Madalene zu legen und es entstehen wunderschöne Ornamente und fragile Liebesbeweise. Die Anmut der Natur, die tiefe Liebe zum Detail und das Zusammenspiel von Chaos und Ordnung strömt aus diesen Herz-Bildern, die Page auch nach dem so schnellen Tod von Madalene an Eierstock-Krebs weiterhin gestaltet hat. Sie gab Madalene ein Versprechen, auch nach ihrem Tod die Liebe in Herzform weiterhin zu verströmen. „Die Liebe nach außen hin auszudrücken ist ein mächtiger und lebensbejahender Akt, der Konsequenzen ungeahnten Ausmaßes nach sich zieht. Nicht nur, dass die ursprüngliche Liebeserklärung gespürt wird, sie zieht auch weite Kreise, die Orte und Menschen berühren können, die uns unbekannt sind. Liebe erzeugt Liebe.“ Die Erlöse aus dem Buch gehen an das „Women’s Cancer Resource Center“ in Oakland, Californien.

Montags-Heizen in der Galerie hier: <http://mondayheartsformadalene.com/galleries/>

Die Geschichte im engl. Interview hier: <https://www.youtube.com/watch?v=gi83iCt0Wek>

Mehr Infos: https://www.facebook.com/Monday-Hearts-for-Madalene-294637403998861/photos/?ref=page_internal

6. Sinne – Unsere Tore zur Welt



Kraft-Klang des Monats: „In meinem wilden Herzen“ aus „Rilke Projekt I bis V“ von Schönherz & Fleer

Poesie als Musik: Von Klassik, über Jazz zum Rock ... Rilkes Gedichte als musikalisches Meisterwerk – so vielseitig und berührend, so verschiedenartig und doch immer wieder sehr gehaltvoll. Eine Gefühlsoffenbarung par Excellence. Die ruhigen und kraftvollen Verse vorgetragen von variantenreichen Stimmen und eingebettet in maßgeschneiderte Musik. Für mich gab es so viele Lieblingslieder auf diesen CDs, die ich gern hier vorgestellt hätte – auch in meinem „wilden Herzen“ tobt es oft und ich muss mich selbst beruhigen und trösten, dass ich nur kleine Ausschnitte aus dem prallen Leben der Welt hier vorstellen kann.

Das Rilke Projekt ist ein Musikprojekt des Komponisten- und Produzententeams Schönherz & Fleer, das die Werke des Lyrikers Rainer Maria Rilke vertont hat. In bisher fünf CD-Veröffentlichungen interpretieren deutschsprachige Schauspieler und Musiker die Gedichte und Balladen (Album 1, 2001: "Bis an alle Sterne", Album 2, 2002: „In meinem wilden Herzen“, Album 3, 2004: „Überfließende Himmel“, Album 4, 2010: "Weltenweiter Wanderer", Album 5, 2018: „Wunderweiße Nächte“). Daneben gab es 2011 noch die „Best of“-CD und auch Live-Auftritte der Künstler, die viele Menschen nachhaltig beeindruckt haben. Wer das Rilke-Projekt live erlebt hat, möchte Lyrik und Musik nie mehr trennen.

Wenn Rilke ein Karussell beschreibt, dann erhalten seine Worte eine Drehbewegung. „*Mit einem Dach und seinem Schatten dreht sich eine kleine Weile der Bestand von bunten Pferden, alle aus dem Land, das lange zögert, eh es untergeht. Zwar manche sind an Wagen angespannt, doch alle haben Mut in ihren Mienen; ein böser roter Löwe geht mit ihnen und dann und wann ein weißer Elefant.*“ In den Live-Auftritten werden auch Erinnerungen an Rilke eingestreut, seine Briefe an seine Geliebten z.B. Lou Andreas-Salomé (siehe Newsletter Juni 2017), zeigen viel von Rilkes Gedanken- und Gefühlswelt. Doch in Kombination mit der Musik erhalten Rilkes Werke eine weitere Dimension – etwa wenn Edo Zanki einstimmig zum „Mach mich zum Wächter Deiner Weiten“. Rilkes Werk sich mit Musik zu erschließen, ist ein doppelter Genuss.

„In meinem wilden Herzen“ Live: www.youtube.com/watch?v=M6M9JNrceK0

Projekt-Homepage: www.schoenherz-fleer.de/rilke-projekt

Auch aus dem Rilke-Projekt:

„Die Liebende“ (Hannelore Elsner): www.youtube.com/watch?v=hfMXBFJcgh4

„Bis wohin reicht mein Leben“ (Scorpions & Zabine): www.youtube.com/watch?v=PwzYJb2kPK4

„Engel-Lieder“ (Hanna Schygulla): www.youtube.com/watch?v=HuOK8TVL_u8

„Ist es möglich“ (Niedecken & Naidoo): www.youtube.com/watch?v=KVSIVnjfZ5Y



7. Spiritualität

„Eine sexuelle Krise bedeutet nicht unbedingt, dass die Beziehung zerbricht, sondern kann ein entscheidender Teil des Prozesses sein, der ihre Reifung vorantreibt.“

„Wer aus Angst vor Missbilligung seine erotischen Wünsche und Vorstellungen nicht teilt, wird nie etwas Neues ausprobieren und so neue Erfahrungen machen können.“

„Paradoxerweise rettet das Aussprechen wichtiger Dinge, die man für „Beziehungskiller“ hält, häufig die Beziehung. Empathie ist keine Entschuldigung mit notwendigen Informationen hinter dem Berg zu halten.“

„Der beste Sex und die innigste Intimität in einer Beziehung resultieren oft aus gegenseitigem Respekt. Respekt ist ein hervorragendes Bindeglied.“

Spirituelles Erwachen wird oft mit einer Transzendierung jeglichen Verlangens gleichgesetzt, aber manche Formen von Verlangen befreien uns: das Verlangen nach Weisheit, Mitgefühl, Gerechtigkeit, Ehrlichkeit und Großzügigkeit zum Beispiel.

(David M. Schnarch, in: "Die Psychologie sexueller Leidenschaft")

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

Redaktionsschluss Newsletter 8/2021: 15. August 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.