



1. Chakra - Basis - Massage- und Berührungskompetenzen

Rückblick: AnuKan®-Festival „Become Love“ (September 2021)

Wer dabei war, hat es auf diesem Festival gespürt: Die Liebe ist durch die AnuKaner und alle die dabei mitgeholfen haben, lebendig geworden. Es gab hoch-qualitative Workshops und unermüdliche, viele, auch sehr junge Helfer (BFD und FSJ-Stellen), die bis zur körperlichen Erschöpfung Tag und Nacht dafür vorbereitet und gearbeitet haben. Es gab ein tolles Programm von Massageworkshops über Chakren-Arbeit bis hin zur hohen Kunst der Philosophie. Außerhalb des normalen, wundervollen und extrem gut geplanten Programmes, gab es auch spontane Aktionen: frühmorgendliche Yogastunden, Sarongtanzen und die erotisch-orientalische Lesung der Mitglieder des frisch gegründeten AnuKan® Vereins.

Es mag jetzt etwas pathetisch klingen: In einem solch liebevollen Umfeld mit viel Bewusstheit sind tolle Dinge möglich geworden. Die Freude der Liebes-Vielfalt, die bei diesem Festival gelebt wurde, wird in diesem Video-Einblick deutlich: www.youtube.com/watch?v=C7qUCwsYC_A. **Save the date: Vom 22. bis 25. Juni 2023 gibt es das nächste Festival.**

Stand der AnuKan®-Ausbildungen: 18 neue potentielle AnuKan®-Masseure ...

Der 6. Jahrgang der AnuKan®-Masseure hat am ersten April-Wochenende erfolgreich sein Jahrestraining abgeschlossen. Es gibt nun aus diesem Jahrgang 18 neue potentielle Masseure, die eine AnuKan®-Lizenz erwerben können. **An alle einen herzlichen Glückwunsch zur abgeschlossenen Ausbildung!** Am 26. Mai 2022 startet dann schon zum siebten Mal das AnuKan®-Jahrestraining für Masseure. Auch die neuen AnuKan®-Sexualberater aus dem 3. Durchgang stehen kurz vor Ihrem Abschluss. Noch 2 Ausbildungsblöcke (und Prüfung) sind von den 16 Teilnehmern zu meistern. Die neue AnuKan® Körper-Sexualtherapie-Ausbildung wird im November 2022 starten. Mehr Infos hier: <https://www.anukan.de/ausbildungen/>

Ausblick: Autoren-Lesung des AnuKan®-Vereins am 7.5.2022

Der im April 2021 gegründete AnuKan-Verein lädt am 7.5.2022 zu seiner 1. öffentlichen Veranstaltung in das AnuKan-Zentrum Dresden ein. Der Berliner Autor und Sexualtherapeut Eilert Bartels liest aus seinen Büchern „huMANNoid | Männer sind Menschen“ und „WOMANoid | Frauen sind Menschen“. Infos zur Veranstaltung und Anmeldung für die mit Live-Musik umrahmte Lesung und Aktfotografie-Präsentation hier: www.anukan.de/verein

Krankheit versus Gesundheit – Was mein Körper mir sagen möchte **Ein gekürzter Gesundheitsbericht**

Wenn der Körper oder die Psyche nicht mehr so mitspielt, wie man/frau das möchte, dann ist meistens nicht der Körper oder die Psyche defekt, sondern nur ein Ausdruck der ungesunden Deformationen, die ich mir selber zugefügt habe oder habe zufügen lassen, meist über Jahre. Oder das Spiel selbst ist/war das Falsche und die Spielregeln entsprechen nicht einer gesunden Lebensform. Manchmal reicht auch ein einziger Trigger, der im falschen Moment alte Traumata wieder aufleben lässt. Oder der Mensch hat die innere Balance und seinen Halt verloren – ohne feste Wurzeln stürzt der stärkste Baum im Orkan des Lebens. Gründe dafür gab es ja in den turbulenten letzten Monaten genügend. Oder alles zusammen.

Alles, was im Leben geschieht, hat seinen tiefen Sinn und in allem steckt eine Botschaft: in jeder Krankheit, in jedem Ereignis. Die Frage ist, ob ich in der Lage bin diese Botschaft zu entschlüsseln, ob ich in der Lage bin meinem Körper oder meiner Psyche zuzuhören, ob ich die Zeichen wirklich deuten kann und will. Und, ob ich allein oder mit Hilfe anderer in der Lage bin, etwas zu grundlegend zu ändern. Ich habe mich lange gefragt, ob ich wirklich einen Leitartikel über meine Erfahrungen der letzten Monate schreiben möchte. Nein, wollte ich eigentlich nicht. Und doch ist die Selbstreflexion ein phänomenales Werkzeug, ebenso der permanente Abgleich zwischen Eigenwahrnehmung und Fremdwahrnehmung. Darüber lohnt es sich vielleicht zu schreiben. Eine kurze Geschichte der Gesundung, sozusagen und was mir dabei besten geholfen hat.

Ich habe (gezwungenermaßen) angefangen mir selbst zuzuhören. Meine Körperwahrnehmung zu schulen und dementsprechend zu handeln. Kalte Knie am Rechner? Nicht genügend getrunken? Der Magen rumort oder die Galle kneift? Wie oft erlaube ich mir wirklich im „Hier und Jetzt“ zu sein und meinen Körpersignalen zu lauschen? Wie oft höre ich meiner Seele zu und lasse sie die Dinge auch aussprechen? Meditationen und „Ehrliches Mitteilen“ (Gopal Norbert Klein) können da helfen, eine Sensibilität dafür zu entwickeln. Menschen, die aus ihrem Hamster-Rad ausbrechen und etwas verändern wollen gibt es genug. Meistens scheitert es aber an den (Aus)Wegen aus diesem Kreislauf der Verhaltensmuster. Oft sind die Ursachen zu verdeckt, um etwas zu bemerken, richtig zu interpretieren und sich bewusst zu machen.

Kurt Tepperwein, Robert Betz und Rüdiger Dahlke haben sich sehr intensiv mit den psychosomatischen Zusammenhängen zwischen Körper und Seele auseinandergesetzt und tolle Bücher (Krankheit als Weg & Symbol etc.) dazu geschrieben. Doch mich selbst beobachten, kann nur ich. Und genau diese Reflektion der komplexen Psyche- und Körperwahrnehmungen auf mehreren Ebenen, verbunden mit dem Achtsamkeitstraining, ist das, was mir geholfen hat. Das und die Zeit, mich wieder zu erden und im Leben zurecht zu finden. Die dynamischen Meditationen nach Osho und die 21-Tage Meditationen von Depak Chopra gehören für mich auch zu wichtigen Hilfsmitteln. 2020, im ersten Lock-down half mir die *Meditation der Fülle*, mich zu fokussieren, trotz der chaotischen Wirren des „Homeoffices“ eine deadline zu halten und meine Projekteinreichung gut zu Ende zu bringen. Diese Meditation hat meine Ressourcen gestärkt. Dieses Jahr 2022, nachdem ich mein Krankheits-Tal durchschritten hatte, begleitet mich nun die *Meditation zur Gesundheit* bei meinen täglichen Übungen. Yoga, bewusstes Wahrnehmen und Reflektieren, Seelenhygiene und ein „Gesundheitsmonitoring“. Der steinige Weg der Selbstdisziplin kombiniert mit der Gelassenheit des Älterwerdens ... nicht nur auf die Bremse treten und ein paar Gänge runterschalten, sondern bewusst meinen inneren Tempomaten auf „Slow down“ setzen, so sieht momentan mein Gesundheits-Rezept aus.

Eure Petra Ama-Pura Alma



2. Chakra - Sexualität - Lebenskraft

Lecker aus dem Garten: BÄRLAUCH für Frühjahrsputz

Die Natur ist so herrlich vorausschauend: Bärlauch wächst gerade in Hülle und Fülle überall. Warum? Bärlauch wirkt entgiftend (innerlicher Frühjahrsputz!) und senkt die Frühjahrsmüdigkeit. Als Salat oder Pesto, Urtinktur, Öl, Essenz oder Tee ist Bärlauch eine optimale Unterstützung im Entgiftungsprozess und beim Zellstoffwechsel. Bärlauch hilft auch bei: hohem Blutdruck, Arteriosklerose, Darmproblemen, Hauterkrankungen. **Wirkung:** blutdrucksenkend, antibakteriell, entzündungshemmend, belebend, antioxidativ (bindet freie Radikale) und auch antikarzinogen (Krebs hemmend).

Wie wird Bärlauch ansprechend serviert? Am besten frisch - einfach nur Blätter zupfen und waschen und ab auf den Teller.



3. Chakra - Wille - Persönlichkeit

Mutiger Mensch des Monats: **Eilert Bartels** (Jahrgang 1968, Berliner Autor und Sexualtherapeut)

Eilert ist einer, der sich nicht mehr versteckt. Einer, der sich auf den Weg gemacht hat, zu sich selbst, zu seiner Männlichkeit. Und der sich zeigt und zwar nackt und in all seiner Verletzlichkeit und in all seiner Schönheit. Und der anderen auch dazu die Gelegenheit gibt. Einer, der anderen sehr aufmerksam zuhören kann, der in die Tiefe geht und der den ganzen Menschen in seinem Gegenüber sieht. Einer, der beharrlich und fleißig seinen Traum Wirklichkeit werden lassen ...

Eilert ist auch Mitbegründer der Praxis „Beziehungsperspektive“ in Berlin, wo er seit 2015 als Heilpraktiker für Psychotherapie und als Paar- und Sexualtherapeut gemeinsam mit seiner Frau Judika in der Begegnung von Mensch zu Mensch Raum bietet für die Entfaltung ganzheitlichen Menschseins. Ursprünglich lernte Eilert Klavierbauer und war zuletzt noch Klavierstimmer an der Berliner Oper, wie er mir erzählte. Doch das Leben hält ja immer Überraschungen und viele Umwege zur eigentlichen Berufung für uns bereit. Das Gefühl der Zerrissenheit und der Identitätslosigkeit, das Gefühl, Verantwortung für seine Bedürfnisse übernehmen zu wollen, führte ihn nach Jahren der therapeutischen Selbsterfahrung schließlich zu einer in Berlin angebotenen Ausbildung zum Paar- und Sexualtherapeuten.

Sein erstes Buch „Männliche und weibliche Erregungskurven“ hinterfragt geschlechtliche Zuschreibungen und ist ein Plädoyer für die ganz individuelle Betrachtung der Sexualität. Die Beschäftigung mit Geschlechterrollen und männlicher Identität begleiten Eilert fast sein ganzes Leben. „Ich träum(t)e von einem Buch, das Männer zeigt und Männer interviewt: Nackt, ungeschminkt und ohne den körperkorrigierenden Einsatz von Photoshop – Männer in ihrer Würde, und in ihrer Verletzlichkeit und in der Stärke, die sich genau daraus ergibt, sich so zu zeigen, wie sie nun einmal sind: Menschen!“ So führte dieser Traum Anfang 2017 zum Start des Projektes www.männer-frauen-wirsindmenschen.de. Chapeau! Hut ab!!

Eilerts Raum hier: <https://eilert-bartels.de/>

Eilerts Praxis hier: <https://www.beziehungsperspektive.de/startseite/therapeutische-angebote/>



4. Chakra - Herz - Raum, Raum halten und Atmosphäre

Kraftplatz des Monats – Tuchyogastudio „KontrastReich“

Raum zum Lernen und Entspannen für Seele, Geist und Körper – das gibt es im TuchYoga-Studio von Heike im Erzgebirge nahe Chemnitz in Meinersdorf. In diesem Bewegungsraum mit tollem Ambiente finden neben den Yoga-Kursen auch Seminare oder Entspannungskurse, Konzerte, Vorträge und Feiern statt. Eine große Terrasse und das schön hergerichtete Außengelände begeistern auch die Outdoor-Freaks. Es gibt im Ayurveda-Wellnessbereich eine Infrarotkabine und einen Gourmet-Waterpoint. Die Nebenräume stehen für Beratung und Massagen anderer Gesundheitsexperten offen, auch der Mehrzweckraum kann für andere Veranstaltungen oder privat gemietet werden.

Heikes kontrastreiche Angebote stützen die „5 Säulen der Gesundheit“, wie sie im Ayurveda beschrieben werden. Neben *Entspannung*, *Bewegung* und *gesunder Ernährung* (z.B. ayurvedische Kochkurse) gibt es die Möglichkeit zum *Entschlacken* (Infrarotkabine) und *Lebensziele* zu überdenken oder neu zu setzen (z.B. auf den Yoga-Timeout-Reisen oder in den Visionstagen). Heike unterstützt mit vollem Herzens-Engagement und immer wieder mit Leib und Seele den Perspektiv-Wechsel – ob im Yogatuch oder im Kopf. Das Überwinden alter Glaubenssätze oder Denkmuster dient dabei immer der eigenen Potentialentfaltung, getreu dem Grundsatz: „Werde, der du bist!“.

Mehr Infos zum Raum: <https://kontrast-reich-training.de/raumvermietung/> **Mehr Infos zu Heikes Angeboten:** <https://kontrast-reich-training.de> **Videofilm zu den Yoga-Angeboten:** <https://kontrast-reich-training.de/yogatherapie/>



5. Chakra - Ausdruck - Kommunikation

Kraft-Buch des Monats: „WOMANoid – Frauen sind Menschen“ (Eilert Bartels, Boehland-Schremmer-Verlag, 2021)

Das Schwestern-Buch: Nach huMANNoid hat nun auch WOMANoid 16 verschiedene Schicksale festgehalten - von Frauen im Alter von 19 bis 75 Jahren, die von Eilert interviewt wurden und die bar jeder Kleidung vor den Kameras zweier Fotografen posiert haben. Nackt und offen vor und hinter der Kamera stellten wir Frauen uns der Frage: Wer bin ich, wenn außer mir (und meinen Falten) nichts da ist? Keine Rolle, keine Funktion, die zu erfüllen ist. Gelebtes pralles Leben – Erfahrungen, die gemacht wurden & Qualitäten, die sichtbar werden: Verletzlichkeit, Stärke, Natürlichkeit, Menschlichkeit. Die Buch-Lesungen des Autors zu den zwei Büchern gibt's im Mai neben Dresden (siehe www.anukan.de/verein) auch in Chemnitz (siehe <https://www.schoenheitsweg.de/event-details/humannoid-womanoid-autorenlesung-mit-eilert-bartels>).

Buch-Infos hier: <https://www.boehland-schremmer-verlag.de/neuerscheinungen/womanoid-frauen-sind-menschen>

6. Chakra - Sinne - Unsere Tore zur Welt



Kraft-Klang des Monats: „Slow down“ von Imany (Album „The Shape of a Broken Heart“, 2011)

Herzergreifend: Das Lied ist mir beim Sarongtanzen im Ohr und im „HERZ“ hängengeblieben, sowohl mit dem eindrücklichen Text als auch mit dem wiegenden Rhythmus. Der schon betagte Song „Slow down“ von der franco-komorianischen Sängerin Imany ist von ihrem Debüt-Album aus 2011. Eine sehr weiche Soulstimme, wie eine Hängematte. Gut zum Trösten und Runterfahren - einfach langsamer machen. Imany hat auch den Soundtrack zu dem **Dokumentarfilm „Woman“** (2020) eingesungen. 2000 Frauen aus 50 Ländern sprechen in dem Projekt darüber was es heute heißt, in dieser Welt eine Frau zu sein. Sehr einfühlsam zusammengeschnitten und choreografiert. Absolut sehenswert.

Apròpo Sarongtanzen: Am 10. Juni lädt Mariann wieder ein im AnuKan-Zentrum über den Dächern von Dresden zu tanzen.

Song „Slow down“: www.youtube.com/watch?v=Xuz6n0a64XY

Mehr von der Künstlerin Imany: <https://de.wikipedia.org/wiki/Imany>

Soundtrack „No more fight left in me“: www.youtube.com/watch?v=seFSIwofXL8

Trailer zum Film „Woman“: www.youtube.com/watch?v=1DdVSdMZ-Tc



7. Chakra - Verbundenheit - Spiritualität

„Lieber Mensch,
du hast alles falsch verstanden.
Du bist nicht hier, um bedingungslose Liebe zu meistern.
Die ist da, wo du her kommst
und wohin du wieder zurück gehst.
Du bist hier, um persönliche Liebe zu lernen,
universelle Liebe, schmutzige Liebe,
verschwitzte Liebe, verrückte Liebe,
zerbrochene Liebe, ganze Liebe,
erhellt von Göttlichkeit.
Gelebt durch die Eleganz des Stolperns.
Offenbart durch die Schönheit des Versagens - meistens.

Du bist nicht hier, um perfekt zu werden.
Du bist es schon.
Du bist hier, um menschlich zu sein,
fehlerhaft und fabelhaft,
um dann wieder in die Erinnerung aufzusteigen.
Aber bedingungslose Liebe?
Erzähl mir nichts.
In Wahrheit braucht Liebe keine Adjektive,
keine Veränderungen,
keine Bedingungen der Perfektion.

Es braucht nur, dass du da bist
und dein Bestes gibst.
Es braucht nur, dass du präsent bleibst
und alles fühlst, dass du strahlst
und fliegst und lachst und schreist,
dich verletzt und heilst
und fällst und aufstehst
und spielst und arbeitest
und lebst und stirbst
als DU selbst.

Das ist genug, das ist viel.

(Courtney A. Walsh, in: " Du darfst strahlen....", 2017)