



## 1. Massage- und Berührungskompetenzen

### **1. Rückblick: Massagen auf dem Folkfestival in Rudolstadt**

Das jährliche Tanz- und Folkfestival hatte Anfang Juli wieder tausende Gäste angelockt. Für gestresste Seelen gab es auf dem Weltmusikfestival auch himmlische Massagen in der Massagejurte. AnuKan®-Masseurin Annett Lilli hat dieses Jahr zum ersten Mal mitmassiert und Erfahrungen gesammelt. Wen diese interessieren oder wer dort massieren möchte, wendet sich bitte direkt an Annett Lilli (annett.oehme@beruehrtsein-dresden.de). Einen Rückblick zum Festival könnt Ihr hier lesen: <https://www.zeit.de/2018/29/rudolstadt-festival-thueringen-musik-offenheit-zeitgeist>



### **2. SCHWEIZER in DE: Berufsbegleitende Ausbildung Sexologie (M.A.) und Sexological Bodywork**

An der Hochschule Merseburg gibt es seit 2016 einen kostenpflichtigen, berufsbegleitenden (Fern-)Studiengang, der von dem Schweizer Institut für Sexualpädagogik und Sexualtherapie ISP ausgerichtet wird. Der Kurs richtet sich an Fachkräfte aus dem sozialen, psychotherapeutischen, medizinischen und pädagogischen Bereich. Voraussetzung laut Ausschreibungsunterlagen ist ein bereits abgeschlossenes Hochschulstudium (Bachelor in einem humanwissenschaftlichen Studiengang) und mind. eine einjährige Praxis in dem Feld. Mit 19.500 € für 3 Jahre nicht gerade ein Schnäppchen. Mehr Informationen hier: [www.hs-merseburg.de/smk/studiengaenge/berufsbegleitender-masterstudiengang-sexologie-ma/](http://www.hs-merseburg.de/smk/studiengaenge/berufsbegleitender-masterstudiengang-sexologie-ma/)

Als Diplomkurs gibt es eine ähnliche Ausbildung vom August 2019 bis zum Juli 2020 direkt am ISP auch in der Schweiz für 12.800 €, siehe: <http://www.sexualtherapie.ch/Diplomlehrgang-Sexualpädagogik/> wobei das „Diplom“ ein ISP-Zertifikat ist.

Auch von einem Diplom-Lehrgang wird gesprochen bei der diesjährigen Berliner Ausbildung des International Institute for Sexological Bodywork IISB® Zürich zum Sexological Bodyworker (für etwa 3500 €), welche seit Juli in dem Village Community Center Berlin abgehalten wird. Um die spätere Zertifizierung zu erhalten, wird eine vom Ausbildungsbegleiter gecoachte Therapiearbeit (von mind. 25) realen Praxis-Sitzungen erwartet. Infos hier:

<https://sexologicalbodywork.ch/de/berufsausbildungen/diplomlehrgang-sexological-bodywork-2018-in-berlin>

### **3. Festival-Sommer August – Human Trust Summer Celebration & Celestine Community Camp**

Auch in diesem Sommer gibt es wieder zahlreiche Möglichkeiten, seinen spirituellen Interessen nachzugehen und in Festivalatmosphäre Massagen zu genießen. Wer für die Human Trust Summer Celebration von Veit Lindau (auf der auch wieder Sinnesart mit einem Massagetempel vertreten ist), keine Karten mehr bekommen hat (30.7.-5.8. siehe <https://veitlindau.com/event/humantrust-die-summercelebration-2018/>), den interessiert vielleicht das Celestine Community Camp. Das sich an den Celestine Prophezeiungen orientierende Familien-Camp ist eine „bunt gemischte Gruppe von Menschen, die sich regelmäßig zusammenfindet, um neue und alte Wege zur Erweiterung des eigenen und kollektiven Bewusstseins (wieder-) zu entdecken“. Mehr Infos hier: <https://celestine-camp.de/>



## 19. Newsletter der AnuKan®-Buddies, Juli 2018

Ein thematischer Beitrag von Julia, AnuKan®-Masseurin

### MEDITATIVES BOGENSCHIEßEN - Persönlicher Erlebnisbericht zu einem Wochenende des Praktizierens in Wachstum und Freude

Vor ca. einem Jahr trafen sich AnuKan®-Menschen der „Ersten und Zweiten Stunde“ auf dem weitläufigen und in seiner Ursprünglichkeit mit Pflanzen und Tieren reichhaltig versehenen Gelände von Chrissi (Christine) und Tobi.

Während des ersten Massagekurses stellten wir fest, dass es einige Bogenschützen unter uns gab und unser Sexualtherapeut/Ausbilder Frank Pietzker Erfahrungen im „meditativen Bogenschießen“ besaß. Natürlich süchtig nach Gemeinschaftspflegemöglichkeiten und eine Gelegenheit sehend, hier dem Schießen in Gemeinschaft zu frönen und der Möglichkeit sich weiter zu entwickeln im Kennenlernen des spezielleren „meditativen Bogenschießens“ (Meditierens im TUN), „beknieten“ wir Frank, einen Kurs für uns zusammenzubasteln. Er tat es und wir trafen uns im darauffolgenden Jahr auch gleich mit der Intention, die AnuKan®-Gemeinschaft durch Zusammenführung der Interessenten aus den beiden ersten Jahrgängen in Verknüpfung zu erweitern und auch ein Massagetraining miteinzuplanen.

Wunderbar das Eintreffen am Freitag: Einander und das Territorium kennen lernen, Neugierden nachgehend, Vorfreuden habend, freudvoll die vielen Speisen beäugend, welche auch von offenkundigen Küchenmeisterinnen und KöchInnen ausgeladen und der Küche deponiert wurden, Pläne schmiedend, träumend und spinnend, nicht nur für noch offene Zeiten der beiden Kurstage, sondern auch potentielle Möglichkeiten, das Gelände und die Gebäude unserer Gastgeber betreffend, neue Funktionszuweisungen und Arten des Aus- und Anbaus, futuristisch- kreativ erspinnend, erkundend herum zu schlendern. (Welches ja übrigens auch sehr im Sinne unserer Gastgeber ist, die gerne auch unter Mithilfe inspirierter Geister und Hände einen Ort der Begegnung auf zu bauen gedenken.)

Nach unerwarteten küchenmeisterlichen Zusatzgenüssen, für welche insbesondere einzelne Teilnehmer besonders zur Verantwortung zu ziehen sind (Danke ;-), ging es unter Franks Anleitung und mit seinen mitgebrachten Materialien und Werkzeugen an den PFEILBAU. So entstanden sehr individuelle Pfeile in munterer Klönrunde am langen Esstisch. Offenbar schafft die gemeinsame Tatsache, d.h. ein solch spezieller und intensiver Interessen- und Erfahrungskreis (wobei das Wort „AnuKan“ VIELES zusammenfasst), eine Generalverbundenheit, auch unter zuvor einander nicht bekannten Seelen. ANNUKKEN-VORSCHUSS-VERBUNDENHEIT ;-)

Es entstanden so, unter viel Humor und Lachen, sehr individuelle Pfeile. Individuell in Federfarben, Fadenwickelungen, etc. verschiedenster Ausführungen und Gründlichkeiten, so dass sie womöglich Bände sprachen über ausgewählte Charaktereigenschaften des Anfertigers. Bände für Freud/C.G Jung/Frank Pietzker und Kollegen, und sollte man mit einem jener Pfeile ein Verbrechen begangen haben, auch für jeden anständigen PropFeiler :-)).

Ein anschließendes Lagerfeuer mit viel Spaß, Getränken und Naschereien unter schönstem Sternenhimmel, ersetzte, nach einer spontanen Abstimmung, die angedachte Massagetrainingsidee. Dies nicht, bevor wir Hühnchen und Hahn in die Koje nebenan zum Schlafen schickten (chickten ;-). Offenbar unter dem selbstvernichtenden Tendenzen befördernden Einfluss von „Alkoholica“ hatte ein lebensmüder Mensch im letzten Drittel des (bis dahin so vergnüglichen) Abends die halsbrecherische Idee, Franks Angebot für **!!!FRÜHSPOORT!!!** anzunehmen. Angstschweiß stand mir schon in jenem Moment auf der Stirn, bevor ich mich zum Massaker im MorgenGRAUEN „JA“ sagen hörte!  
„Ja“ zum piesackenden Pietzkerischem Frühsport!

*((Gedenkt man/frau der höllischen „Goßberger Morgenertüchtigungen“, in dessen Falle ja sicher auch arme ahnungslose Nachfolge-AnuKen getappt sind: Dieser ging in die Vollen! Ein jeder Corpus, schnellte in die Höh und krachte, den Gesetzen der Physik gehorchend, mit unterschiedlicher Energie in Mutter Erde. Diese morgendliche „Dematerialisierung“ aller Atome deiner Selbst, im Durchzug morgendlicher Nebelschwaden auf der Wiese vorm Feld, welche kraterdurchzogen wie der Mars selbst war, dich bei jedem Mark und Bein erschütterndem Hock- Strecksprung und jedem Liegestütz tiefer in den Boden arbeitete und zerlegte. Diese morgendliche Untat wurde von uns doch nur als „Erweckungsschmackerle“ hoch gelobt, genossen und als kräftigend, erweckend und gut deklariert und höflich bedankt, weil wir Sie überstanden haben.))*

Ich entschuldige mich für den in Mehrfachklammer gesetzten Text. Aber nun ist`s geschehen. Die Ausschweifung spricht dafür, dass ich die Morgenerweckung, wie alle für GUT befand. Nur führt sie Euch auf die komplett falsche Fährte. Unser Morgenritus hier verlangte das Gegenteil. Nach kurzer Aufwärmrunde in Energie gingen wir in das „meditative Gehen“ über, Gehen in rituellen Abfolgen und Stille-Momenten, die ich Euch nicht verrate. Langsamkeit, innere Einkehr, Ruhigstellen des quirligen Hirns mittels achtsamen TUNS....

## 19. Newsletter der AnuKan®-Buddies, Juli 2018

Und wieder war es ein sehr bereicherndes Erleben, aus dem Innen, durch das Innen, zu dem stärkeren Erleben von Verbundenheiten ... im Innen und Außen, mit Dir SELBST, der Gruppe auch, den umgebenden Pflanzen und Tieren, der präsenteren, stark heran gezogenen Natur, u.a. Und im Außen ziehen die Elemente, bespielen die Vögel und andere Tiere, in Bewegung, Geräuschen und Dynamiken ihren eigenen Tempi den vieldimensionalen Raum. Sie quirlen, Du ruhst.

Ja, auch dort war Humor latent vorhanden. Aber davon erzähle ich nun hier wirklich nicht schon wieder! Nach dem doppelt leckeren Frühstück ging es am Samstag in das Herzstück unser „Zeit“. Ich werde aber den Teufel tun, Euch die sehr wunderbaren Riten zu verraten. Abfolgen die dich in einen Zustand führen können, hervorgerufen, durch die Konzentration auf die gleiche, gemeinsame Handlungsabfolge, die Dein Hirn beschäftigt, aber entspannter (gerade deshalb) weg von sonstigen Bewertungen und Denkeleien führen. Wir zelebrierten gemeinsam ergeben und in unterschiedlichen Prozederen, Gruppierungen, und schossen auf sich im Laufe der Zeit leicht verändernde Ziele (die alle spürbar Einfluss auf die Energie Deines Handelns hatten). Zuvor hatte uns Frank einige Einweisungen zu Bögen, Techniken, Atem, Wollen, Intention, und den Zielen und Inhalten der Sache an Sich, gegeben. Und sicher noch vielem Mehr, was ich, nun leider erst nach einem Jahr niederschreibend, nicht mehr erinnere.



Wir waren BEGEISTERT!! Auch am nächsten Vormittag genossen wir weitere Riten und tauschten bis zum „Abschlusskompott“ die Bögen. Ich möchte allerdings nicht unerwähnt lassen, was ich als Nebengeschenk unseres Tuns genoss. Da ich ahnte, welch humoriges Potential in der Ausführung solch genauer Riten, speziell für mich im Besonderen, und nach den Kategorien der „Komik“ im Allgemeinen lauerten, fing ich an, ein klein wenig um die Portionsgrößen des „erlaubten Humores“ zu feilschen. Natürlich nicht zu oft und auf jeden Fall unter der Grenze laut vernehmbaren schallenden Gelächters. Ein wahrer Adept würde darum wahrscheinlich nicht feilschen, weil er jenseits von Bewertungen nur bar des Wollens im Bewertungs- und erwartungsneutralen „SOSEIN“ aufgeht.

Abzuwägen war, ob gelegentliches tieferes Atmen, gar rhythmisch... zur Abkanalisation solcher, humorigen Momente, die man noch nicht umhinkommen MÖCHTE, auch als solche zu deklarieren, und ob diese das mindestens zu erwartende Gesamtergebnis, Einkehr, Abgabe, Ritusvollzug ... etc. stärker zu schädigen vermögen. Nun es war bereichernd und ein gigantischer Zusatzgenuss, welcher meinem liebevollen Selbstblick folgend zumindest, diszipliniert und maßvoll zugelassen, mir hin und wieder stark Brust und Bauch, in Freude und tiefen Atemzügen weiteten. Gut, dass humoriges Betrachten also nicht ganz verbannt ward.

Komik war's, die sich schon allein im Grundrahmen, der beim meditativen Ritus, eher geforderten Strenge der Abfolgen und ich denke auch, der Nicht-Bewertung allen Tuns, sowie auch Erwartungsablass im Geist verbirgt, wenn ein TUN, ein GESCHEHNIS, ANDERS-ALS-ERWARTET oder eben „FEHLERHAFT“ in den Masken unserer „SOZIALISATIONS-GESCHENKE“ erscheint. Unser Alltag ist eine dichte Kette solcher Masken und Bewertungen. Schade um das Potential herrlicher, Geschenk bringender „FEHLER“ zum Beispiel (ein Pragmatismus-Training sollte man spätestens an Schulen einführen und Kommunikationstraining, damit Angst und Scham und Unsicherheit weniger Macht haben und lebenslang Potentiale rauben. ;-). Aber selbst DIESES ZU TRAINIEREN, steckt in den Übungen, denke ich!

Dennoch, es hat eben innerhalb dieser Kategorien „KOMIK“, wenn in rhythmischer und choreografischer Schönheit, in Stille und ernsthafter, ja heiliger Halb- oder Teilversenkung, in und mit Gruppe, ALLES ein wenig zu kulminieren scheint, wenn in jenem Moment, in dem die Sehne im Anschlag bis auf den Höhepunkt gespannt ist, mit Ihrem Pfeil, im hehren Moment des NICHTS, oder kurz vor dem „NICHTS“ und kurz vor dem gemeinsamen Abschuss der Pfeile verharrt, und aber, (welch Timing), in genau jenem Moment der Pfeil lasch aus der vorderen Führung rutscht und wie ein Zeiger ohne Spannung, langsam und gelassen zu Boden sich neigt, nur im Dreh- und Ankerpunkt Deiner rechten Daumen-Zeigefingerklemme verankert. Kraft- und geräuschloses Absenken statt erwartetem, flirrendem Rausch. Kaum beschreibbar (Stolpern ist auch nicht gut, während der gemessenen Schritte, gar nicht gut ;-). Ich weiß wirklich, ein wahrer Adept, käme nicht auf die Idee, sich HIER BRUST, BAUCH und Lungen mit sooo viel Luft zu füllen, köstliches Kribbeln zuzulassen, und gerade so, jenes laut hörbare und schallende Gelächter nicht zuzulassen. ODER? Nein! so weit geht es nicht!

## 19. Newsletter der AnuKan®-Buddies, Juli 2018

Am frühen Nachmittag des Abreise(Sonn)tages gab, auf dem höchsten Punkt des bergigen Geländes im Kreise stehend, jeder seinem Nebenmann zur Linken und zurück zur Rechten eine von Petra angeleitete Handmassage. Die Hand zu würdigen, die den Bogen gehalten und die, die Sehne gespannt und losgelassen hat. Mit geschlossenen Augen im Sonnenschein.

Wunderbar, sagt Eure Julia Henke



### 2. Sexualität - Lebenskraft

#### Safran – Persisches Gold & Luxusgewürz

Das teure Safran-Gewürz kennen viele, seine berausende Wirkung aber die wenigstens. Der Name Safran kommt aus dem Persischen und bedeutet gelb sein oder gelb werden. Neben der Farbe bringt Safran auch ein intensives Aroma hervor, das vorzüglich zu Reis passt, aber auch Fischgerichten und natürlich Kuchen eine besondere Note verleiht. Von der mehrjährigen Krokus-ähnlichen Pflanze werden nur die Blütenstempel als Gewürz verwendet. Neben der reinen Form der reinen Stempelfäden ist Safran auch als zermahlendes Pulver erhältlich.

In der Mythologie der Griechen wird beschrieben, dass sich bereits Zeus auf einem Bett aus Safran niederlegte. Ob dies schon aus dem Wissen heraus geschah, dass Safran nicht nur heilende, sondern auch die Potenz fördernde Kräfte hat, ist nicht überliefert. Vermutlich jedoch liegt der Zusammenhang hier darin, dass Safran bereits seinerzeit als Luxusgut galt. Um ein Kilogramm von ihnen zu gewinnen, benötigt man etwa 150.000 bis 200.000 Blüten aus einer Anbaufläche von ca. 10.000 Quadratmetern; die Ernte ist reine Handarbeit, ein Pflücker schafft 60 bis 80 Gramm am Tag. Hinzu kommt, dass Safran nur einmal pro Jahr im Herbst (und das nur für einige Wochen) blüht. Deshalb zählt Safran zu den teuersten Gewürzen.

Safran als Heilmittel steigert nicht nur die Potenz, was schon die alten Ägypter zu schätzen wussten, es fand auch als antibiotische und desinfizierende Arznei und Weinzusatz Verwendung. Wie bereits verschiedene medizinische Studien gezeigt haben, wirkt sich Safran auch positiv auf das Sehvermögen aus. Dies konnte durch die Langzeitgabe von Safran erheblich verbessert werden. Auch seine antidepressive Wirkung wurde in jüngster Zeit mehrfach durch verschiedene Studien erneut belegt.

Mehr Infos hier: [www.forschung-und-wissen.de/magazin/safran-das-teuerste-gewuerz-der-welt-13372219](http://www.forschung-und-wissen.de/magazin/safran-das-teuerste-gewuerz-der-welt-13372219)



### 3. Persönlichkeit

#### Mutiger Mensch des Monats: **Lázló Németh**

*(1941-2002, ungarisch-stämmiger Diplom-Psychologe & Sexualtherapeut)*

Was befähigt einen Sexualtherapeuten 13 Thesen zum Orgasmus aufzustellen?? Wer war Lázló und welche Erkenntnisse hat er gesammelt? Warum konnte er so erfolgreich seinen Patienten vermitteln, dass der Sex im Kopf beginnt und dass man den ganzen Körper für den Sex braucht? Warum haben die „Kollegen“ seine therapeutischen Interventionen, die er zur Erhöhung der Lebens- & Liebesqualität seiner Patienten entwickelt hat, als ungewöhnlich oder grenzwertig bezeichnet?

Lázló kam 1956 im Alter von 15 Jahren in die BRD, um vor dem Volksaufstand in Ungarn zu fliehen. Es wird dieser unfreiwilligen Entwurzelung und seinem Außenseiter-Status zugeschrieben, dass er sich unbefangen mit dem Thema Sexualität auseinandersetzte. Er nahm sich eine geistige Freiheit ohne sich zu sehr von der deutschen Kultur vereinnahmen zu lassen und hielt allen Anfeindungen in der akademischen Welt stand. Er forschte in Regensburg an der Universität zum Thema Sexualität, gab Vorlesungen und Seminare, betreute wissenschaftliche Arbeiten der Studenten und widmete sich seinen akademischen Studien bis er eine Praxis für Sexualtherapie eröffnete, um direkt mit den Menschen arbeiten zu können. 26 Jahre lang (von 1976 bis zu seinem Tod 2002) arbeitete er dann täglich mit seinen Klienten. Seine Thesen entwickelte er als Quintessenz seiner Arbeit in den Jahren vor seinem Tod. **Der Orgasmus als Hygiene für das Gehirn und als überlebens-notwendiges hirnpfysiologisches Ereignis. Wenn diese fehlt oder unterdrückt wird, werden „Ersatzdrogen“ konsumiert oder Störungen im psycho-physischen System verursacht. Der Orgasmus tritt dann ein, wenn das Gehirn ihn braucht und nur ein in einer gesunden Sexualität eingebetteter Orgasmus ist so befriedigend, dass auch Lebensbejahung und körperlich-seelisches Wohlbefinden eintritt und damit soziale Stabilität. Der Orgasmus sei nicht machbar – nur durch Hingabe, Erwartungs- und Absichtslosigkeit kann die Sperre zwischen Kopf und Körper aufgehoben werden.**

## 19. Newsletter der AnuKan®-Buddies, Juli 2018

Lázló hat dazu eine heilende Ganzkörpermassage entwickelt, die die Intimmassage miteinschließt (dass dies unter seinen Kollegen sehr umstritten war, kann ich mir gut vorstellen ;). Aber erst nach seinem Tod wurde der Kontakt zur Tantragruppe „Skydance“ München aufgebaut und die Massage als Therapieform weiter etabliert. Positive Erfahrungen bei der Anwendung dieser Massage für verschiedene Paartherapien wurden so in den letzten zwanzig Jahren gesammelt und im 2017 erschienenen Buch „Hingabe und Auflösung – Orgasmus als Reset im Gehirn“ dokumentiert. Seine Frau Ulrike Kleynmans-Németh (ebenfalls Sexualtherapeutin) führte seine Arbeit weiter und publizierte zusammen mit dem Journalisten Malte Burdekat das Lebenswerk von Lázló, inklusive seiner 13 Thesen zum Orgasmus, die auch in der Leseprobe enthalten sind.

**Leseprobe** hier: <https://www.hingabe-aufloesung.de/wp-content/uploads/Leseprobe.pdf>

**Bestellen auch** hier: <https://www.hingabe-aufloesung.de/>

**Mehr Infos** auch hier: <https://www.tantranetz.de/hingabe-und-aufloesung-orgasmus-als-reset-im-gehirn>



### 4. Raum, Raum halten und Atmosphäre

**Kraftplatz des Monats – Meteora, Griechenland**



Die Felsen von Meteora zählen zu den beliebtesten Kletterzielen in Griechenland. Aber die beeindruckendsten Bauwerke hier sind bekannt als die "schwebenden Klöster", welche sich hoch über die umliegende Umgebung von Thessalien erheben. Auf den Sandsteinfelsen erbaut, bilden die Klöster eine Welt für sich. Abgescottet durch die schwere Zugänglichkeit auf den Felsen scheinen die Klöster bei der richtigen Wetterlage über der umgebenden Landschaft zu schweben. Die gesamte Anlage besteht aus 24 einzelnen Klöstern und Eremitagen, die wohl im 10. Jahrhundert errichtet wurden und von denen heute nur noch sechs bewohnt sind. Die restlichen achtzehn Klöster sind entweder zu schwer zu erreichen oder wurden wegen Einsturzgefahr verlassen.

**Mehr Infos** hier: [www.urlaubsguru.de/reisemagazin/schwebende-kloester-von-meteora-griechenland/](http://www.urlaubsguru.de/reisemagazin/schwebende-kloester-von-meteora-griechenland/) oder hier: <https://de.wikivoyage.org/wiki/Meteora>



### 5. Kommunikation

**Kraft-Buch des Monats: „Gesundgevögelt“ (Susanne Wendel, Attoverlag, 2012)**

**Thomas aus der Tantra-Gruppe empfiehlt:** Gesundgevögelt ist ein locker geschriebenes Buch, das man auch als Paar gemeinsam sehr gut lesen kann. Susanne Wendel beschreibt ihre Zeit als Ehefrau, die eigene Phantasien hat, sich aber zunächst nicht traut, sie zu äußern. Als sie dann ihrem Partner erzählt, dass sie von Fesseln und Unterwerfung träumt, lässt er sich nur sehr halbherzig darauf ein. Sie beschreibt sehr treffend, wie schambesetzt unsere Gesellschaft noch immer ist. Auch in einer Liebesbeziehung verstecken sich die Partner hinter Masken und stehen nicht zu ihren heimlichen Wünschen, weil sie Angst vor dem Gesichtsverlust haben. Dabei sind neue Erfahrungen nicht zu haben, wenn man das Risiko und die damit verbundene Angst vor Ablehnung scheut. Wer nicht bereit ist, die eigene Komfortzone zu verlassen, erhält auf der anderen Seite lauen Sex und muss sich nicht über Langeweile im Bett beklagen.

Nach ihrer Trennung meldet sich die Autorin in mehreren Foren an und macht neue Erfahrungen mit Swingerclubs und in der SM-Szene. Sie beschreibt ihre Ängste und Befürchtungen bei den ersten Schritten und stellt sie dann den positiven Erlebnissen gegenüber, die sie gemacht hat. Dadurch ermutigt sie die Leser, eigene Träume zu formulieren und zeigt Möglichkeiten auf, wie diese in die Realität umgesetzt werden können.

## 19. Newsletter der AnuKan®-Buddies, Juli 2018

Im Buch kommen in längeren Interviews auch eine Prostituierte aus Leidenschaft und eine Tantra-Lehrerin zu Wort. In sehr unterhaltsamer Weise beschäftigt sich die Autorin mit Monogamie und Polyamorie und stellt diesen Themen Forschungsergebnisse aus der Tierwelt gegenüber. Auch medizinische Themen wie Burn-out und psychische Erkrankungen kommen zur Sprache, die nach ihrer Meinung auf unterdrückte Lebens- und Sexualenergie zurückzuführen sind.

2017 ist dazu auch erschienen: „Gesundgevoegelt in 12 Wochen: Praxisbuch für Paare und alle, die es wieder werden wollen“

Mehr hier: <https://literaturschock.de/literatur/fachliteratur-und-sachbuecher/sonstige-ratgeber/gesundgevoegelt>



### 6. Sinne – Unsere Tore zur Welt

**Kraft-Klang des Monats: "Brrrlak" von Zap Mama** (CD „Zap Mama“, 1991)

Afrikanische Klänge zur heißesten Sommerjahreszeit: diese belgische Frauenband war bereits vor mehr als 30 Jahren erfolgreich und sie haben nichts an ihrer Authentizität eingebüßt. Zap Mama ist eine Weltmusik-Gruppe, die mit reinen a cappella-Gesang begann und sich immer weiter profiliert hat. Die Bandgründerin Marie Daulne hat als Tochter eines Wallonen und einer Bantu eine bewegende Geschichte. Kurz nach Mariens Geburt in der Demokratischen Republik Kongo wurde ihr Vater von Simba-Rebellen getötet. Ihre Mutter flüchtete mit ihr in den Dschungel und wurde festgenommen, aber nach kurzer Zeit wieder freigelassen. Marie, ihre Mutter und ihre Schwestern wurden schließlich nach Brüssel ausgeflogen, da ihr Vater belgischer Staatsbürger war. In ihrer Jugend in Europa entdeckte Marie den Blues, Reggae und Hip-Hop. Mit 15 Jahren begann sie Songs mit afrikanischen Melodien zu schreiben und Zap Mama war geboren. 1984 reiste sie noch einmal in den Kongo um mehr über ihr Erbe und die traditionellen Vokaltechniken der Bantu und besonders den Gesangsstil mit der Eintönflöte hindewhu der Pygmäen im Kongo zu erlernen. 1989 suchte sie nach Frauen für ein a cappella-Ensemble, die, ähnlich wie sie selbst, afrikanische und europäische Aspekte vereinten. 1991 erschien das erste Album Zap Mama, das meistverkaufte Weltmusik-Album des Jahres; neben ihr sangen dort ihre Cécilia Kankonda, Céline 't Hooft, Sylvie Nawasadio und Sabine Kabongo.

Reinhören in den Song von 1991 hier: [www.youtube.com/watch?v=VxkbpVwZv4](http://www.youtube.com/watch?v=VxkbpVwZv4)

Schöner Song des letzten Albums „Time for Love“, 2014, hier: [www.youtube.com/watch?v=A0Sg9PSyhXk](http://www.youtube.com/watch?v=A0Sg9PSyhXk)



### 7. Spiritualität

**„Dabei kann Tantra viel mehr sein und bietet in der hohen Stufe der Praxis und der angestrebten Ziele die Nähe zu dem, was Nemeth mit seinen Erkenntnissen zu vermitteln versuchte. Über Meditation, Achtsamkeitsübungen, Training von Respekt und Hingabe werden Männer und Frauen befähigt, in ihrer gemeinsamen Sexualität außergewöhnliche Bewusstseinszustände zu gelangen – und zwar solcher Art, dass sie diese Bewusstseinszustände als Befreiung erleben.“**

*(Ulrike Kleynmans-Nemeth & Malte Burdekat, 2017,  
in: „Hingabe und Auflösung – Orgasmus als Reset im Gehirn“)*

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

**PS: Alle, die zum Newsletter 08/2018 etwas beitragen wollen, sind herzlich dazu eingeladen! Redaktionsschluss ist der 15. August 2018. Auch Korrekturen/Richtigstellungen oder fachliche Hinweise sind gern 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 als Quelle genutzt. Diese Sammlung widerspiegelt die Aspekte unserer Ausbildung. Es wird keine Haftung für die Richtigkeit der Angaben übernommen.

Chemnitz, 27.07.2018