



1. Massage- und Berührungskompetenzen

Rückblick: Erfolg - Erstmals positiver Gerichtsentscheid für ein Tantra-Massagestudio

Im Dezember 2019 gab es erstmals eine **positive „Präzedenzfall“-Entscheidung** (Urteil des VG Gelsenkirchen 5 K 4649/18) im Sinne der Weiterbetreuung eines Tantra-Massagestudios. Vorgeschichte: Die ansässige Baubehörde lehnte einen Antrag auf Erweiterung/Nutzungsänderung ab und entzog komplett die Nutzungserlaubnis mit Hinweis darauf, es handle sich bei der Praxis um einen an dem Standort nicht zulässigen bordellartigen Betrieb lt. ProstSchG. Die zuständige Richterin verschaffte sich selbst vor Ort einen Eindruck und kam zum Schluss: „*Ein unbefangener objektiver Beobachter wird [...] ohne das spezielle Wissen, dass eine ‚Ganzheitliche Massage‘ auch den Intimbereich umfassen kann, nicht auf die Idee kommen, es mit einem bordellartigen Betrieb zu tun zu haben, sondern eher von einem ‚Wellness-Massagestudio‘ ausgehen.*“

Mehr Infos hier: www.tantramassage-verband.de/2019-12-gericht-stoppt-schliessung-des-samara-in-essen/

NEU: Tempelpriesterinnen – Weihe-Ritual und Online-Blog

Um der Stigmatisierung durch die Zwangsregistrierungspflicht nach ProstSchG etwas energetisch Positives entgegenzusetzen, gibt es im Januar 2020 zum ersten Mal eine **Weihe der Tempelpriesterinnen** im AnuKan-Seminarzentrum. Und parallel dazu ist am Freitag, dem 13. Dezember, die neue Webseite www.tempelpriesterin.de online gegangen, die für das Initiationsritual geschaffen wurde. So können die (AnuKan®-)MasseurInnen auch den anderen Berufen, die im Feld der Sexualität arbeiten, unterrichten und/oder heilen, auf eine sehr rituelle Art und Weise neuen Mut geben und Kraft schöpfen lassen. Damit der Wert dieser Arbeit wieder ins Bewusstsein rückt und gewürdigt wird. (Anm. der Redakteurin: *Es gab wohl einmal Zeiten, da waren Hetären, Geishas, Kurtisanen und Marketenderinnen „sozial“ anerkannt und geachtet. Bis im Mittelalter die Kirche und der Staat zunehmend Restriktionen erfanden, um die Überwachung des Körpers und der Seele zu perfektionieren: Lust wurde geächtet, Sex durfte nur in der Ehe stattfinden und wurde auch hier auf Fortpflanzung reduziert.*)

Mehr Infos & Termine zum Ritual unter: <https://www.ausbildung.anukan.de/termine/initiation-zur-tempelpriesterin>

Vorschau: Workshop "Tantra in Motion" in Dresden im Februar 2020

Vom 28.02. bis 01.03.2020 gestalten die zwei Berliner Michael König und Matis d'Arc den Workshop **"Tantra in Motion"**. Es wird gezeigt, wie durch unterschiedliche Bewegungselemente der sinnliche Spannungsbogen in der Tantra-Massage kraftvoller entwickelt werden kann. Fordernde Dehnungen und kraftvolle Umarmungen, dynamische Positionswechsel und die lustvolle Nutzung der Schwerkraft lassen aus dem Massagegeschehen einen horizontalen Tanz werden. Klare, präzise Führung des gebenden Parts sowie lust- und hingabevolles „Geführt-Werden“ des empfangenden Parts sind wesentliche Elemente von Tantra in Motion. Anmeldung hier: www.veranstaltungen.anukan.de/node/2241

AnuKan®-Seminarzentrum: Freiwillige für Last-Minute-GENDER-Liste Kurzentschlossene Frauen und Männer sind gefragt

Für manche Seminare oder Workshops sinnlicher Natur versprechen wir, uns um das Geschlechter-Verhältnis zu kümmern. Das ist mitunter gar nicht so einfach und es gibt in die eine oder andere (Gender-)Richtung nicht selten Wartelisten. Oder es fällt kurzfristig ein angemeldeter Teilnehmender aus. Dafür haben wir uns folgendes ausgedacht: Wenn Du spontan genug bist, um auch kurzfristig einzuspringen, lass Dich in unsere **Last-Minute-GENDER-Liste** eintragen!

Schreib dazu eine kurze Mail an seminare@anukan.de und in größeren Abständen schreiben wir Dich etwa ein bis sieben Tage vorher an und fragen, ob Du bereit wärst, zu Sonderkonditionen an einer Veranstaltung teilzunehmen. So ist vielleicht beiden Seiten geholfen.



Wir freuen uns auf Deine E-Mail.

Das Orga-Team des AnuKan®-Seminarzentrums



2. Sexualität - Lebenskraft

Atmung, Teil 5: Die Vollatmung

Die Vollatmung vereint die drei (dem Menschen) möglichen Atemweisen zu einer einzigen Atmung: gemeint sind die obere Atmung (Brust- oder Lungenspitzenatmung), die mittlere Atmung (Flanken- oder Herzatmung) und die untere Atmung (Bauch- oder Zwerchfellatmung). **Wirkung:** Mit der Vollatmung wird ein Maximum an Atemenergie aufgenommen, was gleichzeitig die Wachheit & Konzentrationsfähigkeit fördert und harmonisierend wirkt. Wachsende Vitalität und gestiegene Lebensfreude können das Resultat sein. Gleichzeitig entschlacken wir unseren Körper über das Ausatmen. Die Vollatmung ist ein weiterer Baustein für ein systematisches Atmungs- und Achtsamkeitstraining.

Übung: Bewährt hat sich, jede Atemtechnik zuerst einmal alleine zu praktizieren. Kurz entspannen & dann wie folgt atmen:

- dreimal Bauch- oder Zwerchfellatmung (Hände auf den Bauch)
- dreimal Flankenatmung (Hände an die Seite der unteren Rippen)
- dreimal Brust- oder Lungenspitzenatmung (Hand auf die Brust, Finger in die Schlüsselbeinröhre)

Und danach erfolgt:

- siebenmal die Vollatmung. Und zwar beginnend mit der Bauchatmung, dann die Flankenatmung und zum Schluss die Brustatmung, und das alles in einem Atemzug. Langsam und fließend atmen. Nach dem Einatmen den Atem anhalten, bis vier zählen und dann langsam wieder durch den Mund ausatmen. Atempause. Der ganze Atemvorgang sollte ein wohlige Gefühl vermitteln und darf nicht unangenehm sein. Spüre bewusst beim Atmen Deine Ausdehnung in alle Richtungen.

Mehr Infos hier: <https://www.gesundheit-blog.at/yogische-vollatmung-anleitung.html>



3. Persönlichkeit

Mutiger Mensch des Monats: Prof. Jean-Yves Desjardins

(1931 - 2011, kanadischer Sexualtherapeut & Begründer des Sexocorporel)

Professor Jean-Yves Desjardins, Theologe, Psychologe und klinischer Sexologe, widmete mehr als 40 Jahre seines Lebens dem Studium der menschlichen Sexualität. Er ist ein Vorreiter auf dem Gebiet der sexuellen Aufklärung, Bildung und „ganzheitlichen“ Sexualtherapie. Von den wirren-wilden 60zigen über die Aufklärung in den 80zigen zum Mentor einer neuen Therapeuten-Generation. Doch wie kam es dazu und wer hat ihm diesen Weg bereitet?

Geboren wurde Jean-Yves am 14. Juni 1931, er war der Dreizehnte in einer Familie von siebzehn Kindern. Sein Vater, der seine erste Frau verlor (von der er drei Kinder gehabt hatte), heiratete Jean-Yves Mutter. Mit ihr hatte er vierzehn weitere Kinder. Jean-Yves hat seine Kindheit und einen Teil seiner Jugend in Rimouski verlebt, einer Quebecer Kleinstadt, die sich an der Mündung des Flusses St-Laurent befindet. Trotz ihrer bescheidenen Finanzen lag es den Eltern am Herzen, ihren Kindern eine angemessene Erziehung zukommen zu lassen und die Musik spielte eine besondere Rolle im Hause der Desjardins. Neben seinen sehr guten akademischen Leistungen entwickelte Jean-Yves aber eine kritische Einstellung zur vorherrschenden katholischen Moral. Seine philosophischen Studien führten ihn dazu, das Tomistische Gedankengut zu vertiefen, indem er sich für die Schriften des Heiligen Thomas von Aquin interessierte. Dieses Gedankengut versinnbildlichte für Jean-Yves den gesunden Menschenverstand, der wie eine Selbstverständlichkeit das Leben aller Menschen ergänzt, und dem nicht widersprochen werden kann. Die Erkenntnis, wie notwendig es ist, die wahrnehmbare Realität zu berücksichtigen, bildeten die Grundlagen seines Denkens. 1957, im dritten Jahr seines Theologiestudiums hatte er schon ein Doktorat in geistlicher Musik abgeschlossen. Sein besonderes Interesse galt den gregorianischen Gesängen. Seine tiefe, ausdrucksvolle Stimme war wohl von erstaunlicher Kraft und sein ganzes Leben lang hatte er Freude daran, die Feiern im Familien- oder Freundeskreis mit einigen seiner Lieblingslieder zu bereichern.

Jean-Yves hatte sich während seiner religiösen Laufbahn oft Fragen gestellt, zu den Grundlagen selbst und die sie umgebenden moralischen Regeln. Besonders die Regeln, die die Sexualität betrafen, warfen bei ihm Fragen auf, weil sie negativ beurteilt und interpretiert wurden. Er stimmte den Werten der Kirche zu, aber immer weniger den Normen und Regeln, die versuchten, Sexualität durch Ignoranz, Negativismus und Angst zu kontrollieren. Gegen Ende seines Theologiestudiums verspürte er ein wachsendes Interesse am Studium der menschlichen Sexualität. Er versuchte, eher die Tatsachen und die Realitäten zu erfassen als den Glauben. Die Schriften von Lowen, Reich und Masters & Johnson waren für ihn prägend, da sie mehrere seiner Fragen beantworteten. Diese Autoren brachten eine andere Sichtweise ein, die die wahrnehmbare Realität berücksichtigte. Zu dieser Zeit lernte er Dr. Franz Manouvrier kennen, Arzt belgischer Herkunft, der



33. Newsletter der AnuKan®-Buddies, Dezember 2019

sich ebenfalls sehr für die Erforschung der menschlichen Sexualität interessierte. Diese Begegnung hat Jean-Yves beruflichen Werdegang maßgeblich beeinflusst. Am 14. Juni 1959, seinem achtundzwanzigsten Geburtstag, wurde Jean-Yves im Seminar von Rimouski zum Priester geweiht. Entgegen den Wünschen seiner Umgebung entschied er sich nicht für die kirchliche Laufbahn, sondern begann an der Universität von Montreal Psychologie zu studieren. Er wollte die menschlichen Beweggründe, insbesondere die Sexualität, besser verstehen. Seine Überlegungen führten ihn dazu, die religiösen Wünsche zu hinterfragen, besonders den Wunsch der Keuschheit. Laut dem, was er und seine Kollegen erfahren hatten, ist die Keuschheit ein Wunsch, welcher der Realität der Männer widerspricht, weil die sexuelle Erregtheit als Reflex in der menschlichen Physiologie verankert ist : «Selbst, wenn ein Mann es nicht wünscht, wird er dennoch Erektionen und Samenergüsse haben». Er war fest davon überzeugt, dass man die Sexualität nicht ignorieren kann, und dass diese ein Teil dessen sein sollte, was wir im Leben zu lernen haben. Aber anders als Masters & Johnson, die die sexuelle physische Antwort im Labor mithilfe der biomedizinischen Technik untersuchten, sollte sich Jean-Yves für psychotherapeutische Beobachtungen und körperliche Übungen entscheiden. 1964 beendete Jean-Yves seine «Maîtrise» in Psychologie. Im Laufe desselben Jahres gründete er in Zusammenarbeit mit Dr. Manouvrier das private Institut für Sexologie und Familienstudien (ISEF). Anfangs schrieben sich ungefähr zehn Studenten für das Programm ein, und Jean-Yves war zunehmend als Psychologe tätig, um das Institut am Leben erhalten zu können. Innerhalb von zwei Jahren erhöhten sich die Studentenzahlen von 10 auf 400. Jean-Yves Lehrerteam bestand aus Universitätsprofessoren verschiedener Disziplinen. Er wollte einen multidisziplinären Sexologieunterricht anbieten. Professor Denis Szabo, Gründer der Kriminologieabteilung der Universität Quebec von Montreal (UQAM), gehörte mit dazu. Diese Begegnung war für Jean-Yves inspirierend und über den Umweg eines Doktorstudiums in Kriminologie mit sexologischer Ausrichtung an der UQAM realisierte er im Laufe der Jahre einen seiner Träume: indem er zusammen mit Claude Crépault das universitäre Departement für Sexualwissenschaft begründete (<https://sexologie.uqam.ca/>). Im August 1967 verließ Jean-Yves, der sich mittlerweile sehr weit von der Kirche distanziert hatte und seinen Traum eines universitären Sexologieunterrichts weiterverfolgen wollte, definitiv das katholische Priesteramt. So begann er danach auch bewusst & ausdauernd seine auserwählte Nonne zu „freien“, die nach 3-monatiger Bedenkzeit 1968 einwilligte zu heiraten. Folgerichtig erlebte er daraufhin zweimal selbst Vaterfreuden. Aus seinen klinischen Beobachtungen und Forschungen entwickelte Jean-Yves ein neues Modell der sexuellen Gesundheit: den Sexocorporel. Dieses unterrichtete er an der UQAM von 1968 bis zu seiner Emeritierung im Jahr 1988. Danach setzte er seine Lehre in Quebec und Europa fort, um sie weiter zu verbreiten. In den 1980er Jahren war Jean-Yves neben seiner klinischen und akademischen Tätigkeit auch sehr aktiv in der Entwicklung verschiedener pädagogischer und audio-visueller Lehrmittel. Vier jahrelang moderierte er täglich eine Radiosendung. So trug er zur Verbreitung von sexologischem Wissen in der Bevölkerung bei. Jean-Yves betätigte sich auch Anfang der 80ziger als Mitherausgeber der Wochenzeitschrift "Vivre en amour" (Leben in Liebe). Gleichzeitig leitete er in Quebec Hunderte von namensgleichen Seminaren. Diese ermöglichten es ihm, Hunderttausende von Männern und Frauen zu erreichen, die auf der Suche nach konkreten Werkzeugen zur Verbesserung ihres Sexual- und Liebeslebens waren. Im Laufe der Jahre strukturierte und präzierte sich das Modell Sexocorporel dank der Hilfe von vielen Mitarbeitern, sowohl in Quebec als auch in Frankreich. Von 1990 bis 2010 war er der Leiter der Sexocorporel Ausbildung in Belgien, Kanada, Frankreich, Italien, Marokko und der Schweiz. Nach längerer Krankheit verstarb dieser bemerkenswerte Mann im Jahr 2011 im Alter von 80 Jahren zu Hause im Kreise seiner Lieben, so wie er es sich gewünscht hatte. Seine Tochter Lise hat sich dem fachlichen Erbe ihres Vaters angenommen.

Quellen: <https://www.sexocorporel.com/de/institut/der-gründer-jean-yves-desjardins.html> und <https://institut-sexocorporel-deutschland.de/sexocorporel/> (Fach)Zeitschrift „Santé Sexuelle“ auch in Deutsch zum kostenlosen Download hier: <https://www.sexocorporel.com/de/media/zeitschrift-sexuelle-gesundheit.html>



4. Raum, Raum halten und Atmosphäre

Kraftplatz des Monats – Haus der Stille Grumbach, Sachsen

Das Haus der Stille ist eine evangelisch geführtes Seminarhaus mit 12 Einzelzimmern und einem Ofenzimmer als Gruppen- bzw. Tagungsraum. Das Seminarangebot reicht von Fastenkursen über ein Malwochenende für Frauen bis hin zu (meditativ/poetischen) Tanz-Seminaren und sogar Kurse zum autobiografischen Schreiben werden für 2020 angeboten, Tagzeitgebete und Gottesdienste inklusive. Für viele der Seminare existiert schon eine Warteliste.

Der kleine Garten hinter dem alten, gut erhaltenen Bauernhaus hat ein wunderschönes Steinkreis-Labyrinth und strahlt Ruhe und Andacht aus. Pfarrerin Anette Bärish ist Leiterin des Hauses seit Dezember 2019.

Mehr Infos hier: <https://haus-der-stille.net/Angebote/chronologisch.php>



5. Kommunikation

Kraft-Buch des Monats: „Das Wunder der Rauhächte“ (Valentin Kirschgruber, 2013, Kailash Verlag)

Geschenkt bekommen: „Märchen, Bräuche und Rituale für die innere Einkehr“ so der Untertitel des Buches, das mir eine liebe Freundin zur Vorbereitung auf die stille Zeit schenkte. Es gibt diverse Bücher über das Brauchtum für die Rauhächte, vom Alten Pfad über Visionssuche bis hin zum Zauber dieser speziellen (Jahres)Zeit. Mancherorts schon ab dem 21.12., oft aber erst ab dem 24.12., d.h. zwischen Weihnachten und dem Dreikönigstag, gelten die 12 Nächte als Schwellenzeit, in der Dunkel und Licht, Altes und Neues, Vergänglichkeit und Ewigkeit ineinanderfließen. Die Weise, wie wir sie verbringen, soll der Überlieferung nach das nächste Jahr bestimmen. Rauhächte sind heilige Nächte, in denen die Tore zur Anderswelt weit geöffnet sind. Insbesondere feinfühligere Menschen haben hier besondere Eingebungen. Es gibt spezielle Vorhersagen, Wetter- und Traumorakel, wobei jede der 12 Nächte für einen der kommenden Monate steht. Das Reinigen und Räuchern ist für diese Zeit besonders angesagt, um die feinstofflichen Energien zu transformieren, damit Altes gehen und Neues sich verankern kann. Dieses zauberhaft ausgestattete Buch lädt ein, die heilige Zeit mit einer Fülle von Bräuchen, Orakeln und Ritualen zu feiern. Märchenhafte Geschichten, Bauernregeln und Sinnsprüche sind mit stimmungsvollen Bildern gut kombiniert und lassen das Lesen zum Genuss werden.

Valentin Kirschgruber, geboren 1948, wuchs als das fünfte von sieben Kindern auf einem kleinen Bauernhof im Allgäu auf. Nach einer Schreinerlehre studierte er katholische Theologie und ließ sich dann zum Holzbildhauer und Restaurator ausbilden. Heute lebt der Autor mit seiner Frau auf einer Alm im Allgäu.

Blick ins Buch hier: www.amazon.de/Das-Wunder-Rauhächte-Märchen-Bräuche/dp/3424630829

Als gebrauchtes Buch hier: www.booklooker.de/Bücher/Angebote/titel=Das+Wunder+der+Rauhächte



6. Sinne – Unsere Tore zur Welt

Kraft-Klang des Monats: „O Holy Night“ von Katie Melua feat. Gori Women`s Choir (Album „In Winter“, 2016)

Heimatverbundenheit: Bereits zur Adventszeit 2016 veröffentlichte Superstar Katie Melua ihr „In Winter“-Album auf dem sie mit dem Gori Women`s Choir eine Mischung aus Selbstgeschriebenem, neuen Arrangements traditioneller Stücke, wie „O Holy Night“ oder „Shchedryk“ (bekannt als „The Little Swallow“) sowie andere Coverversionen präsentiert. Zwei Jahre hatte Katie an ihrem Album „In Winter“ gearbeitet. Die Idee dahinter war ein Album „inspired by coming home to Georgia“. Es ist eine musikalische Reise in das Land, das sie mit neun Jahren verlassen hat.

Am 16. September 1984 kam Ketevan Melua, wie „Katie“ mit richtigem Vornamen heißt, in der damaligen Sowjetrepublik Georgien auf die Welt. Weil ihr Vater der Familie im Schatten des georgischen Bürgerkrieges einen besseren Lebensstandard ermöglichen wollte, bewarb er sich weltweit bei Kliniken. Nachdem er ein Jobangebot am Royal Victoria Hospital in der nordirischen Hauptstadt Belfast erhielt, zog Familie Melua 1993 nach Irland. Ab 1997 besuchte Katie die Brit Performing Arts & Technology School. Bei einem Vorsingen entdeckte der Produzent und Komponist Mike Batt die junge Katie und nahm sie bei seinem Plattenlabel Dramatico unter Vertrag. Zusammen mit Batt arbeitete Katie an ihren ersten drei Alben und komponierte einen Teil ihrer Stücke selbst. Typisch für die Songs von Katie sind Gitarren- oder Streicherbegleitungen, die ihre Stimme stets im Vordergrund lassen. Ab 2003 waren ihre Songs in den Charts präsent und es folgten zahlreiche Awards (Echo, Brit Awards) sowie ausgiebige Touren durch Europa, Amerika und den Rest der Welt.

Katie zog sich 2010 nach einem Burnout für längere Zeit aus der Öffentlichkeit zurück und entdeckte ihre alte Heimat Georgien musikalisch für sich in neuartiger Weise. 2013 veröffentlichte sie ihr Album „Ketevan“, das nach ihrem georgischen Vornamen benannt ist. Übrigens: Der 23-köpfige Chor „The Gori Women`s Choir“ hat die Tradition des mehrstimmigen georgischen Gesangs aufrechterhalten und ist dafür von der UNESCO in die Liste des Weltkulturerbes aufgenommen worden.

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

Auch sehr „Hörens- und Sehenswert“ - Song „Dreams on fire“ hier: <https://www.youtube.com/watch?v=CofMpBvcSzA>
Georgischer Gesang in „The Little Swallow“ hier: <https://www.youtube.com/watch?v=9Kg7khzXDII>



7. Spiritualität

Text für Müde Augen

Was, wenn ich all die Stellen küsse,
von denen du glaubtest,
sie hassen zu müssen?

Was, wenn ich meine Hände drauflege,
und so lange ruhe bis
sich meine Hitze mit deiner verbindet
und du vergisst, dass jemals Luft
zwischen unserer Haut war?

Was, wenn ich all deine Gräuel liebe
und ich meine Tage damit verbringe
dein gewaschenes Gehirn zu beschmutzen?
Dir neue Bilder von dir selbst zeige,
die du begonnen hast
im Spiegel zu vermeiden?

Was, wenn ich sage, dass alles,
was sie sagen, falsch ist, und
deine Ohren mit ehrlichen Worten fülle,
in einer Sprache, die du nicht mehr übst?

Was, wenn ich neue Blumen
auf deine ungeliebten Stellen pflanze,
und dir deren Namen beibringe,
während sie blühen?

Was, wenn ich dir sagen würde,
sie niemals zu schneiden und dass du
zulässt, dass die Blütenblätter
den Boden schmücken, während du
durch dein Leben wirbelst?

Was, wenn du vergessen hast,
dass du niemals etwas anderes
als schön warst?

(Tyler Knott Gregson, englisches Original siehe auch

<https://tylerknott.com/post/90477543547/typewriter-series-826-by-tyler-knott-gregson>)

**Allen wünsche ich erholsame Feiertage und einen sanften Start in das Jahr 2020,
Petra, alias AMU-PURA, AnuKan®-Masseurin**

PS: Alle, die zum Newsletter 1/2020 etwas beitragen wollen, sind herzlich dazu eingeladen! Redaktionsschluss ist der 15. Januar 2020. 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.