35. Newsletter der AnuKan®-Buddies, Februar 2020

1. Massage- und Berührungskompetenzen

In eigener Sache: AnuKan®-Termine 2020 zum Vormerken:

- Wiedersehen: **4. AnuKan-Blütenfest** für alle AnuKaner im **Chemnitzer Yoga-Zentrum** am **1. Mai 2020**
- **AnuKan-Supervision/Reflexionstreffen** für alle AnuKan®-MasseurInnen der ersten 4 Jahrgänge im Dresdener Seminarzentrum am **29./30. August**, mehr Infos hier: https://www.veranstaltungen.anukan.de/node/2305

PODCAST - Die heilsame Wirkung sinnlicher Massagen: das AnuKan®-System
Audio-Datei aus der Serie des Podcasts **„Berührung & Heilung“** von Dorothea Ristau. Flora-Ulrike Henkert, AnuKan®-Masseurin und Ausbilderin, präsentiert Erfahrungen und Wissen aus dem Feld der "Sexualität & Heilung" auf anschauliche Weise. Sie reflektiert die sieben Elemente des AnuKan-Systems und geht auf die Bausteine der AnuKan-Familie ein.
Reinhören hier: https://www.podcast.de/episode/432245380

Kommende Veranstaltungen im AnuKan®-Zentrum Dresden

→ **Küchentisch-Gespräch:** am **27.2.2020** findet eine ganz kurzfristig gezauberte Veranstaltung **„Tantramassage zwischen Rotlicht und Räucherstäbchen?“** statt, weil gerade so viele Stars auf einmal da sind. ExpertInnen aus Freiburg und Stuttgart reden über Sexualität und ihre Sicht der Dinge. Mehr Infos hier: https://www.veranstaltungen.anukan.de/node/514
→ **Tao-Massage:** Für Lernwillige der Berührungskunst gibt es am **13.-15. März 2020** die Massage **zwischen Ekstase und Stille.** Wohltuende Beruhigung und lustvolle Belebung durch eine Massagetechnik, die ohne Vorkenntnisse erlernbar ist. Mehr Infos hier: https://www.veranstaltungen.anukan.de/node/2158
→ **Sarong-Tanz mit Mariann:** am **20.03. und 24.04.** gibt es wieder ab 19:30 einen ganzen Abend lang bis 1 Uhr achtsame Berührungen und sinnliches Tanzen zu den 5 Rhythmen im Sarong, passend zum erblühenden Frühlingszauber. Party ist wie immer alkoholfrei, kostet 30 Euro und kleinen Pausensnacks sind erwünscht. Anmeldung hier: mariannngellai@web.de oder 01577 270 88 77.

Pilgerreise „Mann & Frau auf dem Weg“ an der Atlantikküste in Portugal/Spanien
Erfahrungsbericht von Annett, AnuKan®-Masseurin

Wolltest du schon immer einmal einen Jakobsweg laufen und es fehlte noch der zündende Funke es wirklich zu tun? Meine Empfehlung: Die von Anke und Michael Patzsch geführte kleine Pilgergruppe, die jährlich im Oktober stattfindet, eignet sich bestens dafür. Hilfreich ist zum einen der gesteckte Rahmen, z.B. für die diesjährige Tour:

- Start in Porto am 9.10.2020,
- max. 8 Teilnehmer,
- ca. 15-30 km Laufpensum pro Tag,
- Seminarkosten 799,00€ (Flug, Verpflegung, Unterkunft extra),
- Ziel in Santiago de Compostella am 23.10. 2020.

Zum anderen sind Anke und Micha psychologisch-spirituelle Wegbegleiter, nicht nur in ihrer Praxis in Zwickau, sondern auch auf Pilgertour. Bei so viel körperlicher Bewegung, Frischluft und Wellengang an der Atlantikküste entlang, können sich

recht schnell gedankliche und emotionale „Verknotungen“ ins Bewusstsein bringen. Durch Gruppendynamik, Gespräche, Erlebnisse mit und auf dem Weg, finden sie Raum und können bestenfalls zur Auf-Lösung gebracht werden. Das ist ziemlich effektiv. (*Kontakt zu Anke & Micha siehe:* http://eingutesgespraech.de & http://www.dein-wegbegleiter.com)

Nach etwa einer Woche hatte ich meinen Rhythmus und mein Tempo gefunden. Etwas Wunderbares setzte ein: Meine innere Stimme wurde glasklar und war nicht mehr zu überhören. Das hieß dann auch, mich tagsüber immer wieder mal von der Gruppe wegzubewegen, um nach innen abzutauchen, meinen Weg zu gehen und mich mit der Natur-Heilkraft zu verbinden. Ich nutzte die Gelegenheit eine etwas längere Variante zu laufen, den landschaftlich bezaubernden Camino Espiritual. In Santiago de Compostela trafen wir uns aber noch einmal. Unser Einlauf vor der berühmten Kathedrale war nur um 6 Stunden versetzt, dann konnten wir gemeinsam gebührend unseren Weg feiern und unsere Erlebnisse teilen.

Mein Tipp: Wer kann, plant gerne ein paar Tage mehr ein. Das Kap Finisterre oder/und Muxia sind wundervolle Orte an der nordöstlichen Atlantikküste, an denen sich wunderbar eine Pilgerreise beenden lässt und Porto eignet sich ebenso bestens für ein paar Tage Urlaub. Mein blauer 36 l Rucksack ist für immer mit Glücksgefühlen verbunden und ich freue mich schon jetzt darauf, diesen für die nächste Pilgertour zu packen und das Gefühl zu haben: „Ich bin auf dem richtigen Weg.“

Buen Camino wünscht Annett von www.massage-painting.de

2. Sexualität - Lebenskraft

Atmung, Teil 7: Atmung beim Wandern - BreathWalk®

Egal, ob kurze Wanderungen oder ausgedehnte Touren über die Berge: Wann immer wir uns körperlich betätigen, ist die richtige Atemtechnik ein entscheidender Faktor für den Genuss und das Durchhalten. Ganz unabhängig davon, in welcher Höhe ein Mensch einer Ausdauerbelastung ausgesetzt ist: die richtige Atemtechnik ist entscheidend. Hier geht es in erster Linie darum tief einzuatmen, um mehr Sauerstoff aufnehmen zu können. Auch wenn das zunächst selbstverständlich klingt. Gerade Anfänger machen oft den Fehler, zu flach zu atmen. Seitenstechen und das Japsen nach Luft sind die logische Konsequenz. Denn bei einer zu flachen Atmung passieren zwei Dinge. Einerseits bildet der Körper vermehrt Laktat und die Gefäße werden nicht mehr mit ausreichend Sauerstoff versorgt. Des Weiteren erhöht sich der Anteil von Kohlenstoffdioxid im Blut, wodurch ein Teufelskreis in Gang gesetzt wird. Der Wanderer muss die Atemfrequenz noch weiter erhöhen, vorzeitige Erschöpfung und Seitenstechen sind vorprogrammiert. Tiefe rhythmische und bewusste Atmung können dies aber verhindern. Ein Beispiel dafür ist Breathwalk®: hier werden bestimmte Atemmuster mit dem Rhythmus des Gehens synchronisiert und gleichzeitig eine meditative Aufmerksamkeit gehalten. Geatmet wird im Rhythmus des Gehens, auf vier Schritte durch die Nase einatmen und auf vier Schritte durch die Nase ausatmen. Dabei berühren sich Daumen und Fingerspitzen, das Mantra "Sa ta na ma" (für Unendlichkeit, Leben, Tod und Wiedergeburt) wird dabei aufgesagt. Bei „Sa“ berühren sich Daumen und Zeigefinger, bei „Ta“ berühren sich Daumen und Mittelfinger, bei „Na“ berühren sich Daumen und Ringfinger und bei „Ma“ berühren sich Daumen und der kleine Finger. Der Blick ist in die Ferne gerichtet und die Arme schwingen locker an der Seite. Solange bis Atem und Schritte synchron sind. Die Konzentration steigt, der Kopf wird klar, Energie kehrt in den Körper. So kann eine Kombination aus Atmen und Yoga erlebt werden, die auch für Yoga-Unkundige und Sportmuffel ein Aha-Erlebnis sein kann.

Mehr zum Thema: https://www.gesundheit.de/fitness/sportarten/wandern-und-laufsport/atmen-und-gehen-breathwalk oder hier: https://www.breathwalk.de/breathwalk/

3. Persönlichkeit

Mutiger Mensch des Monats: **Caroline Weldon**

(1844 - 1921, schweizerisch-amerikanische Bürgerrechtlerin und Malerin)

Wer verbirgt sich hinter dem Künstlernamen Caroline Weldon? Eigentlich reicht ein Satz: Eine Bürgerrechtlerin und Künstlerin, die mit Sitting Bull und seiner Familie eine Weile zusammenlebte, die seine Vertraute, Sekretärin und Anwältin wurde und den berühmten Sioux-Indianer mehrfach malte. Doch hinter diesem Satz steckt eine unglaublich mutige Geschichte. Lange teilte Caroline das Schicksal vieler Frauen, die im Schatten berühmter Männer von der Geschichte übersehen wurden. Diese Zeit ist vorbei, auch in Hollywood, wo seit einiger Zeit sogar das Western-Genre aus der Frauenperspektive neu gedeutet wird. Eine Entdeckungsreise in die Vergangenheit:

Geboren 1844 in Basel als Susanna Carolina Faesch, drittes und jüngstes Kind von Johann Lukas Faesch und Anna Maria Barbara Marti, war Caroline die Tochter eines Söldneroffizier in französischen Kriegsdiensten. Um 1848 lernte die Mutter den in Basel im Exil lebenden deutschen Revolutionär Dr. Carl Heinrich Valentiny kennen und lieben. Die Affäre führt 1849 zur Scheidung, wobei Valentiny 1850 Basel verließ und nach Amerika emigrierte. Anna Maria Barbara folgte ihm 1852, in Begleitung ihrer jüngsten Tochter Carolina, und heiratete Valentiny.
In Brooklyn hat die kleine Carolina ein Schlüsselerlebnis. Sie sieht einen armen Irokesen an ihrem Fenster vorbeigehen. Ihn will sie beherbergen, doch der Stiefvater verhindert das. «Sie begann, über die mitleiderregende Geschichte der Indianer nachzudenken», heißt es später in einem Zeitungsbericht. Ihr Interesse am Schicksal der «Redmen», der indigenen Bevölkerung, wird nie erlöschen. Nach dem Tod ihrer Mutter 1887 erblickt Carolina die Chance, ihrem Bohème-Dasein zu entkommen. Nach einer unglücklichen Ehe und einer Liaison mit einem verheirateten Mann, der sie mit einem Kind sitzen ließ, hatte sie sich als Witwe ausgegeben und sich mit der Arbeit in einem Stickereien-Geschäft über Wasser gehalten. Nun kann sie mit dem geerbten Geld unter dem Künstlernamen Caroline Weldon im Sommer 1889 erstmals ins Dakota-Territorium reisen. Sie tritt der National Indian Defense Association bei, um das Lakota-Volk in seinem Kampf gegen die US-Regierung zu unterstützen. Die ist gerade im Begriff, mit der Umsetzung des „General Allotment Act" Teile des sogenannten Grossen Sioux-Reservates zu enteignen, um es von Kolonisten besiedeln zu lassen. Ein Gesetz, das den Landraub legalisiert. Carolina freundet sich mit Sitting Bull an, Schamane und Chief der Lakota-Traditionalisten, den die US-Regierung in der *„Standing Rock Indian Reservation"* zu neutralisieren versucht. Beim dritten Besuch nimmt Caroline ihren Sohn Christie mit, lebt ab August 1890 in der Hütte von Sitting Bull und wird dessen Beraterin. Aus dieser Zeit sind vier Porträts von Sitting Bull erhalten, die Caroline anfertigte. Als ruchbar wird, dass eine weiße Frau bei den Indianern lebt, schlagen ihr Misstrauen und Feindseligkeit der Weißen entgegen. In einer Pressekampagne wird sie als «White Squaw of Sitting Bull», als Mätresse, bezeichnet. Die Verleumdungen lassen die Frau verbittern. Von den Lakota selbst wird sie «Tokaheya mani win» genannt, was «Woman Walking Ahead» bedeutet, «Die Frau, die vorangeht». Sie sieht sich auf Augenhöhe mit dem Häuptling. Er macht ihr einen Heiratsantrag, doch sie lehnt entrüstet ab.
Um 1890 verbreitet sich die Geistertanz-Bewegung mit messianischen und endzeitlichen Elementen. Caroline erkennt den Ernst der Lage, warnt Sitting Bull, die US-Regierung könne die Tänze zum Vorwand nehmen, gegen ihn vorzugehen - ihn zu verhaften und mit einer militärischen Intervention die Lakota-Nation zu zerstören. Doch er folgt ihrem Rat nicht, Sitting Bull wandte sich von ihr ab. Für Carolina wird es zu gefährlich und weil ihr Sohn Christy an einer Sepsis gefährlich erkrankte, entscheidet sie sich abzureisen. Auf dem Weg nach Kansas stirbt ihr Sohn Christie im November 1890 an der Blutvergiftung. Der im Dezember erfolgte Verhaftungsversuch von Sitting Bull, der mit seiner Ermordung endete, sowie das aus den Folgen resultierende Massaker am Wounded Knee Ende des Monats bestätigten ihre Vorahnungen und gaben ihr ein Gefühl der Hilflosigkeit und des Versagens. Nach einem Aufenthalt in Kansas City bei ihrem Neffen zieht sie zurück nach Brooklyn. In einem Pressebericht vom 22. Januar 1891 stellt sie ihre Sicht der Dinge nochmals dar. „Niemand in der Welt war so glücklich wie ich", wird sie zitiert, „und ich wünschte, alle könnten mit mir dieses Glück geteilt haben. Eine Stadt scheint mir ein Gefängnis zu sein. Man muss hart arbeiten, um in der Stadt sein Auskommen zu finden, und ich genoss die Freiheit der Wildnis." Sie schließt mit dem niederschmetternden Satz: „Sicher ist, dass die Indianer vernichtet werden."
Danach gerät Caroline in Vergessenheit. Am 15. März 1921 erleidet sie bei einem Zimmerbrand in Brooklyn so schwere Verbrennungen, dass sie mit 77 Jahren stirbt. Das Leben einer unkonventionellen, mutigen und für ihre Zeit außerordentlich emanzipieren Frau, die sich für indigene Rechte einsetzte, endet tragisch. 2017 wurde ihr Leben verfilmt und wenn der Film auch mit den historischen Fakten nicht ganz übereinstimmt, ist ihr damit trotzdem ein Denkmal gesetzt worden.

Quellen: www.bzbasel.ch/basel/basel-stadt/die-mutige-baslerin-an-der-seite-des-sioux-haeuptlings-sitting-bull-131837128
Videotrailer zum Film „Die Frau, die vorausgeht": https://www.youtube.com/watch?v=iVQuBpVMbhY

4. Raum, Raum halten und Atmosphäre

Kraft(kampf)platz des Monats – Standing Rock Indian Reservation, Dakota, USA

Das Gebiet der *„Standing Rock Indian Reservation"* ist ein Indianerreservat in den US-Bundesstaaten North Dakota und South Dakota. Das Reservat ist das sechstgrößte der Vereinigten Staaten von Amerika. Nach einer Volkszählung im Jahr 2010 leben 8.250 Personen dauerhaft im Reservat. Es umfasst das gesamte Gebiet des Sioux County in North Dakota und des Corson County in South Dakota. Südlich davon schließt die Cheyenne River Reservation an, welche von Lakota-Sioux-Indianern bewohnt wird. Das Reservat wird zu 85 % von Dakota- und Lakota-Indianern bevölkert. Als "Sioux" werden die drei Gruppen der Dakota, Lakota und Nakota und weitere Gruppen der Sioux-Sprachfamilie in der Gesamtheit bezeichnet.

35. Newsletter der AnuKan®-Buddies, Februar 2020

Nach dem Sieg der Lakota im Red-Cloud-Krieg (1866 - 1868) wurden ihnen im Vertrag von Fort Laramie 1868 die Great Sioux Reservation als dauerhaftes Siedlungsgebiet sowie weitgehende Jagd- und Fischrechte in benachbarten Gebieten zugesichert. Der Vertrag wies das Gebiet des gesamten heutigen US-Bundesstaates South Dakota westlich des Missouri, einschließlich der Black Hills als Indianerland aus zur uneingeschränkten und unbehelligten Nutzung und Besiedlung durch die Sioux. Das Bureau of Indian Affairs richtete mehrere Indianeragenturen im Reservat ein, darunter die heutige Standing Rock Agency.

Die ursprünglich zur Great Sioux Reservation gehörenden Black Hills gelten den Lakota-Sioux als heilige Berge. Zudem stellen sie den Gegenstand zahlreicher Mythen der Lakota dar. Noch heute besuchen Stammesangehörige die spirituellen Orte in den Bergen, um ihre Religion auszuüben. Eine nach dem Vertrag illegale Expedition unter George Armstrong Custer erkundete 1874 die Black Hills und fand in den Bergen Gold. Es entwickelte sich ein Goldrausch und es kam zu Konflikten zwischen den Goldsuchern und den Lakota. Nach der Niederlage in der Schlacht am Little Bighorn 1876 und einer weiteren Niederlage entzog die US-Regierung den Sioux 1877 gesetzlich die Black Hills. Sie brach damit den Vertrag von 1868, der die Zustimmung von drei Viertel der männlichen Bewohner zu Gebietsabtretungen verlangt hatte. Die Reservatsregierung von Standing Rock erkennt das Gesetz von 1877 daher bis heute nicht an. Ebenso wenig, wie die widerrechtliche Reduzierung des Landes mit dem Dawes Act von 1887 und einem weiteren Gesetz vom 1889, was das Land zunächst in Parzellen auf dann in getrennte Reservate aufteilte. Seit den 1930ern versucht die Reservatsregierung die 1877 und 1889 verlorenen Gebiete auf rechtlichem Weg zurückzuerhalten. Sie schloss sich der Klage United States v. Sioux Nation of Indians an. Der Fall wurde vom Obersten Gerichtshof der Vereinigten Staaten am 30. Juni 1980 entschieden. Der Oberste Gerichtshof stellte fest, dass den Bewohnern von Standing Rock sofort eine finanzielle Entschädigung für den Verlust ihrer Ländereien inklusive der entgangenen Zinsen zu zahlen sei. Die Sioux weigern sich jedoch bis heute, das Geld anzunehmen. Sie wollen ihr Land zurück.

Noch drastischer beschnitten wurde das Reservat durch den Bau des Oahe-Staudammes, dessen Stausee weite Teile des Standing-Rock-Reservats überflutete. Nachdem sich der Stamm erfolgreich gegen die Beschlagnahmung seines Landes für das geplante Reservoir gewehrt hatte, verabschiedete der Kongress im September 1958 den „Standing Rock Land Taking Act“. Dieses Gesetz sah die Entnahme von rund 56,000 Acres Reservatsland vor und Entschädigungszahlungen von insgesamt 12,3 Millionen Dollar. Der Staudamm wurde 1962 in Betrieb genommen. Durch seinen 250 Meilen langen Stausee Lake Oahe verloren die beiden Reservate Standing Rock und Cheyenne River 68 % ihres Weidelandes. Rund 37 % der indianischen Familien mussten umsiedeln. Es war der größte Verlust von Indianerland durch ein öffentliches Bauprojekt in der Geschichte der USA. Die Wirtschaft des Reservats hat sich davon bis heute nicht erholt. Die Entschädigungen fielen viel zu niedrig aus und deckten gerade die Umzugskosten. Aber auch die Kultur der Indianer wurde stark betroffen. Führten sie vor dem Staudamm-Projekt ein einigermaßen autonomes Leben und konnten sich durch die Landwirtschaft selber ernähren und versorgen, wurden sie nach dem Bau des Staudamms von öffentlichen Hilfen abhängig. Das Reservat wurde bisher nur von zwei US-Präsidenten besucht: 1936 von Franklin D. Roosevelt, am 13. Juni 2014 von Barack Obama.

Die Filmemacher des Films „Die Frau, die vorausgeht“ besuchten den Stammesrat („Tribal Council“) in Standing Rock, stellten den geplanten Film vor, um sich die Zustimmung zur Verfilmung des Stoffes zu holen und ließen sich dabei beraten. Während der Dreharbeiten bildete sich in Standing Rock 2016 der größte indianische Widerstand seit den 1960iger Jahren. Grund war der Versuch, den Bau der Dakota Access-Pipeline zu verhindern, die den Missouri River queren sollte und die bei einem Leck die Wasserversorgung des Reservats bedroht. Die Proteste gegen den Bau führten unter anderem zur größten Zusammenkunft von „Native Americans“ seit 1920. Zeitweise lebten bis zu 5000 Menschen in dem Protestcamp Oceti Sakowin („Seven Fires“), das im April 2016 nahe dem Missouri eingerichtet worden war. Die Polizei des nördlich von Standing Rock gelegenen Morton County setzte im November 2016 Wasserwerfer bei Minustemperaturen und Gummigeschosse gegen Demonstranten ein. Von August bis Anfang Dezember 2016 nahmen die Polizeibehörden 575 Menschen rund um das Protestcamp und in der Hauptstadt North-Dakotas Bismarck fest. Dies brachte das lokale Justiz- und Gerichtswesen an seine Grenzen. Die Proteste stehen unter dem Lakota Motto „Mni wiconi, Wasser ist Leben“.

Vor 130 Jahren wurden indigene Männer, Frauen und Kinder in Standing Rock umgebracht, die sich den Anordnungen der Regierung widersetzten. Heute werden sie als Terroristen bezeichnet, mit „Nicht-Lethalen“ Waffen beschossen und eingesperrt. Dasselbe Thema: Kampf um das Recht auf Land und dessen Ressourcen. Das hätten weder Sitting Bull noch Caroline Weldon ahnen können, dass ein selbstbestimmtes Leben in Standing Rock selbst heute noch eine Utopie ist.

Mehr Infos hier: www.standingrock.org
und hier: https://de.wikipedia.org/wiki/Proteste_gegen_den_Bau_der_Dakota_Access_Pipeline
und auch hier: www.theguardian.com/commentisfree/2019/nov/15/dakota-access-pipeline-standing-rock

5. Kommunikation

Kraft-Buch des Monats: „Die Fünf Sprachen der Liebe“ (Dr. Gary Chapman, 1994/2019, Verlag der Francke-Buchhandlung Gmbh)

Martina, AnuKan®-Sexualberaterin in Ausbildung, stellt uns ihr Lieblingsbuch vor: Lieben und geliebt werden, ist die Basis jeder gelungenen erfüllten und erfüllenden Partner-u. Liebesbeziehung. Aber wann fühlen wir uns geliebt? Ist das bei allen Menschen gleich? Wie können wir uns dieses Gefühl dauerhaft bewahren? Chapman hat in den vielen Jahren seiner Tätigkeit als Paartherapeut Antworten auf diese Fragen gefunden. Er erkannte, dass Menschen unterschiedliche Gedanken und Gefühle mit dem Begriff Liebe verbinden. In seinen Veröffentlichungen unterscheidet er mindestens fünf verschiedene „Sprachen der Liebe“ und vielfältige Dialekte. Jeder Mensch versteht und empfindet Liebe in seiner „Muttersprache“ und glaubt automatisch, dass auch die anderen Menschen damit glücklich sein könnten. Aber weit gefehlt. Die Klagen unseres Partners sind die stärksten Hinweise darauf, was seine „Muttersprache der Liebe“ ist. Menschen neigen dazu, ihre Liebsten dort am heftigsten zu kritisieren, wo für sie emotional der größte Mangel herrscht. Mit dieser Kritik bringen sie ihre Sehnsucht, geliebt werden zu wollen zum Ausdruck. Denn jeder hat seine eigene „Muttersprache“ erlernt.
Müssen wir nun dolmetschen? Nein, nur die andere Sprache „sprechen lernen“. Eine andere Sprache zu erlernen, klingt erstmal kompliziert und setzt voraus, dass wir erkennen, welche konkrete Liebessprache unser Partner spricht. Woran erkennen wir die Muttersprache der Liebe unseres Gegenübers? Die Zauberworte heißen „Beobachten“ und „Wahrnehmen“. Wenn wir wahrnehmen, dass unser Partner die Liebe, die wir vermitteln wollen, auch spürt, dann haben wir in einer ihm verständlichen Sprache kommuniziert. Der Autor zeigt uns in diesem Buch, dass uns fünf verschiedene "Frequenzen" zur Verfügung stehen, auf denen wir Liebe geben und Liebe empfangen (oder eben gerade nicht geben und nicht empfangen). Und das der „Liebestank“ gefüllt wird, dafür ist jeder selbst verantwortlich.

Lob und Anerkennung: *...die wohl verbreitetste Liebessprache auf der Welt! Komplimente sind wirkungsvolle Kommunikatoren der Liebe. Ein kurzes aussagekräftiges persönliches Lob motiviert um vieles mehr als Kritik. Nicht nur Erfolge oder Leistungen mit Lob belohnen, sondern selbst auch kleinste Aufmerksamkeiten wertschätzen und dies zum Ausdruck bringen. Eine weitere Art, dem Partner Lob und Anerkennung auszusprechen, ist Ermutigung. Das, was in unserem Partner aufgrund von Ängsten und Unsicherheiten schlummert, wartet vielleicht nur darauf, von uns durch ermutigende Worte geweckt zu werden. Bei jeglicher Kommunikation ist der Tonfall unserer Worte entscheidender als die Worte selbst.*

Zweisamkeit *(„Quality Time“)**: Menschen, die über ein großes Bedürfnis nach Zweisamkeit verfügen, leben auf, wenn sie ungeteilte Aufmerksamkeit geschenkt bekommen, d.h. Wertschätzung durch Zeiten exklusiver, aufmerksamer, offener und präsenter Zweisamkeit. Dabei kommt es nicht allein auf die räumliche Nähe an. Wichtig an der Zeit, die man bewusst mit dem anderen verbringt, ist die Zuwendung. Auch die Zweisamkeit hat verschiedene „Dialekte“. Dazu gehört vor allem der intensive Gedankenaustausch. Zwiegespräche in entspannter Atmosphäre, bei denen Erfahrungen, Gedanken, Gefühle, Sehnsüchte besprochen werden. Entscheidend ist, dass wir genau hinhören und aktiv zuhören, was bewegt den anderen wirklich? Verständnis, Mitgefühl, Nähe, Vertrautheit, aufrichtige Anteilnahme…eine gute Maßnahme ist es, regelmäßige Zeiten für bewusst gelebte Zweisamkeit zu vereinbaren.*

Geschenke, die von Herzen kommen: *Der Geschenk-Typ schätzt es sehr, wenn ein passendes Geschenk liebevoll ausgesucht wird - da können wir es relativ leicht lernen, mit viel Fantasie, immer das Richtige zu finden. Für ihn ist es ein Zeichen der Wertschätzung, wenn sich jemand schon bei der Auswahl des Geschenkes Gedanken über die Wünsche und Bedürfnissen des Beschenkten macht. Sich selbst verschenken, das Geschenk der persönlichen Gegenwart, wird oft noch intensiver geschätzt, als materielle Geschenke, insbesondere in Krisenzeiten, wenn unser Partner uns braucht. Besonders beliebt sind unerwartete Geschenke, auch Kleinigkeiten oder Gesten und nachhaltige Geschenke wie den eigenen Lieblings-Baum.*

Hilfsbereitschaft/Unterstützung: *Diese Liebessprache hilft aus Leidenschaft, weil es eine Selbstverständlichkeit ist. Wir füllen den Liebestank unseres Partners, indem wir Dinge tun, von denen wir wissen, dass er sich besonders darüber freut, wir ihm damit einen „Liebesdienst“ erweisen können. Zum Beispiel packen wir Dinge an, ohne dass es einer Bitte oder Aufforderung bedarf, Dinge im Haushalt, dringliche Erledigungen oder wir tun etwas, was unserem Partner nicht so liegt oder ihm große Mühe bereiten würde. Dabei können scheinbar unwichtige Dienstleistungen oder kleine Gesten wertvoller sein als große Taten. Diese Liebessprache setzt ein Mitdenken voraus, aber auch eine genaue Kommunikation: was hilft Dir gerade am meisten. Übung: einfach den Partner 3-4 Dinge notieren lassen, deren Erledigung ihm viel bedeuten würde.*

Zärtlichkeit/Körperlichkeit: *Liebesbeweis durch liebevollen Körperkontakt, Umarmungen, Streicheleinheiten und Austausch der Zärtlichkeiten. Einem Menschen, dessen „Muttersprache der Liebe“ Zärtlichkeit ist, wird eine zärtliche Berührung sehr viel mehr bedeuten, als bloße Sätze wie „Ich liebe dich“. Die Macht der Berührung ist nicht zu unterschätzen: Händchen halten, Streicheln, Küssen, Sex vermitteln das Gefühl geliebt zu sein. Hier ist es besonders wichtig, den „Dialekt des anderen sprechen“ zu lernen: kleine zärtliche Gesten im Alltag, den Partner Nähe spüren lassen, Hand oder sanft über die Schulter streichen, ein Küsschen zwischendurch. Zärtliche Umarmungen in Krisenzeiten sind besonders wichtig. Immer auf die Reaktion des Partners achten, ob er es auch wirklich gut findet.*

Der Autor hat Anthropologie studiert und war viele Jahre in der Paarberatung tätig. Das Buch liest sich aufgrund der zahlreichen Praxisbeispiele nicht nur spannend, es ist gut strukturiert, wichtige Erkenntnisse sind hervorgehoben und es beinhaltet auch einen „Liebessprachentest“ für Paare. Aber nicht nur für Paare kann das Buch nützlich sein, das vermittelte

Wissen ist auch für Kinder, Teenager und sämtliche Lebensbereiche, wo es um soziale Beziehungen und Kommunikation geht, sehr zu empfehlen.

Video zum Buch unter: www.youtube.com/watch?v=cEhrrmHxevk
Mehr zum Buch auch hier: https://de.wikipedia.org/wiki/F%C3%BCnf_Sprachen_der_Liebe
Blick ins Buch hier: www.amazon.de/f%C3%BCnf-Sprachen-Liebe-Kommunikation-Partnerschaft/dp/3861221268

6. Sinne – Unsere Tore zur Welt

Kraft-Klang des Monats: „Kohkomaehsakamekonaw (Our Grandmother Earth)“ von **Wade Fernandez, Walks With The Black Wolf** (Album “ Journey of the Heart”, 2016)

Weitgereister Gast in Chemnitz: Im November 2019 war Wade Fernandez (Der mit dem schwarzen Wolf geht) aus dem Menominee Nation Reservat in Wisconsin zu Gast im Yoga Room Chemnitz und gab ein sehr berührendes Konzert. Wade ist mehr als ein äußerst versierter Musiker, er ist auch ein hervorragender Songwriter und ein großartiger Performer von instrumentaler Flötenmusik der amerikanischen Ureinwohner. Seine Lieder auf der Gitarre über sein Leben, über soziale Probleme und über das Bemühen um den Erhalt der Kultur, der Traditionen und der Identität, sind Spiegel des Menominee-Stammes und eine Brücke zur alten Geschichte der amerikanischen Ureinwohner. Darüber hinaus setzt er sich für den Erhalt seiner Stammessprache ein, die inzwischen nur noch von fünf Menschen fließend gesprochen wird. Außerdem ist er ist ein zutiefst authentischer und mehrfach preisgekrönter internationaler Tour-Künstler. Sein Musikstil wurde mit zahlreichen Preisen in vielen Genres ausgezeichnet. Der Beginn seiner Solokarriere und der anschließende Auftritt bei „Jackson Browne & the Indigo Girls“ haben zu einer langen Karriere mit über 50 internationalen Tourneen geführt. Einige Leute klassifizieren seine Musik als Contemporary Native Americana, aber er spielt seinen Solo-Gesang mit Akustikgitarre, seine indianischen Trommel und die verschiedenen indianischen Flöten auf einem Folk-Fest genauso gut wie auf der großen Bühne, wenn er mit seiner Band elektrisch jammt. Die unbändige Leidenschaft, seine Musik, seinen Geist und seine Kultur zu teilen, bringt ihn immer wieder zu internationalen Auftritten in Schulen, Workshops und Konzerten, angefangen 1994 in Woodstock bis nach Rudolstadt 2015. Zu seinem letzten Album von 2016 sagte er „Die Reise des Herzens ist der Weg, um unser wahres Selbst, Glück und Erfüllung zu finden.“

Song hier zum Reinhören: https://nativeamericanmusicawards.com/track/1788092/wade-fernandez-kohkomaehsakamekonaw-our-grandmother-earth-wade-fernandez-kohkomaehsakamekonaw-our-grandmother-earth

7. Spiritualität

Wasser dient nicht nur zum Trinken oder Waschen.
Wasser hat seine eigene Seele. Wasser lebt. Wasser hat Gedächtnis. Wasser weiß,
wie man es behandelt. Wasser kennt dich. Du solltest das Wasser auch kennenlernen.

(Wabinoquay Otsoquaykwhan, Anishinabe Nation, zitiert von Beasley & Gallagher, 2019,
in: “Your Life is Your Prayer: Wake Up to the Spiritual Power in Everything You Do”)

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

Redaktionsschluss Newsletter 3/2020: 15. März 2020. 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 als Quelle genutzt. Diese Sammlung widerspiegelt die Aspekte unserer Ausbildung. Es wird keine Haftung für die Richtigkeit der Angaben übernommen.

Brüssel, 26.02.2020