



# ANUKAN®

## SINNLICH BERÜHREN



KATRIN LAUX

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	6
Einleitung. Worum geht es?	9
Mein persönlicher Weg zur Sinnes-Masseurin	12
Sinnliche Massagen – der Familienstammbaum von AnuKan	17
Was passiert bei sinnlichen Massagen?	27
Die Geburt von AnuKan, Sinn und Bedeutung	43
Die sieben Elemente des Systems AnuKan	
1 – Massage- und Berührungskompetenzen	49
2 – Sexualität	55
3 – Persönlichkeit	63
4 – Raum	73
5 – Kommunikation	78
6 – Sinne	87
7 – Spiritualität	95
Schlusswort	102
Literaturverzeichnis	104
Dank	106
Über die Autorin	108

## Das neue Vorwort

Ein paar Seiten noch, dann wäre das Buch fertig gewesen. Ich wollte es in Bali beenden, und ich wollte nicht heimkehren ohne das fertige Manuskript. Das sagte ich mehr im Scherz, denn der Rückflug war gebucht. Damals ahnte ich noch nicht, dass ich vieles über den Haufen werfen und von vorn beginnen würde. Ich begann in Bali auf einer ganz anderen Ebene zu verstehen, wovon ich geschrieben hatte. Es war, als rutschte alles endlich in den Körper hinein. Es erfüllte mich so tief, dass mir auf der Heimreise einfach nur beim Anblick des nächtlichen Singapurs aus der Luft die Tränen kamen ob soviel Schönheit. Oder die Menschen auf den Flughäfen der Welt; ich verzieh ihnen alles. Jeder einzelne besaß ein paar Atome von mir, von unserem gemeinsamen Urknall. Ich war zu Hause angekommen, zu Hause in mir.

Und das alles wegen ein paar Berührungen. Ich hatte in Bali einen Tantra-workshop besucht, war aber dann mit ein paar Anderen zusammen nicht für den zweiten Teil zugelassen worden. Weil die Unterkunft schon bezahlt war, blieben wir noch. Ich geriet in eine Herzensangelegenheit mit einem schönen Armenier. Unser beider Englisch war nicht soweit ausgeprägt, dass wir hätten tiefgründige Gespräche führen können. Meine schamanische Lehrerin sagte immer: „Was du einem 5-jährigen Kind nicht erklären kannst, taugt nichts.“ Das hatte ich bisher nicht mit sexuellen Dingen in Verbindung gebracht, aber es passte auch hier. Was ich sagen wollte (und das war viel!) musste ich auf das Wesentliche reduzieren und vor allem – auf Grund meines begrenzten Wortschatzes – mit einfachen Worten sagen. Einfache, klare Worte und der Mut zu sagen, was ich wirklich wollte – sollte es so einfach sein zwischen Männern und Frauen?

## Das alte Vorwort war auch nicht schlecht...

Aus heutiger Sicht ergibt alles einen tiefen Sinn. Für jedes einzelne dieser Erlebnisse bin ich aus ganzem Herzen dankbar. Dass ich als Kind nicht berührt werden wollte, seltsame Visionen hatte und als Jugendliche Demütigung und Vergewaltigung erfahren habe. Dass ich einsam war, aber auch eine wunderbare jahrelange Beziehung führen durfte. Dass ich sexuell sehr lustvoll und experimentierfreudig war und manchmal auch gelangweilt. Dass die Geburt meiner beiden Kinder gänzlich anders war, als die Natur das vorgesehen hatte und ich später meine Gebärmutter an den Krebs verlor. Dass ich vor Lust fast den Verstand einbüßte und den schönsten Beruf der Welt entdeckte. Der Sinn dieser Vielfalt erschloss sich mir erst viel später.

Einer dieser Weckrufe war ein Montagmorgen kurz vor meinem 40. Geburtstag. Ich hatte mit meinem Liebsten das ganze Wochenende im Bett verbracht und stieg jetzt aus der Wanne. Jede Zelle in mir war befriedigt, gesättigt und genährt. Plötzlich durchfuhr mich die Erkenntnis wie ein Blitz, dass ich mich auf die nackten Fliesen setzen musste. Ich *wusste*, ohne es zu verstehen, dass ich momentan völlig angstfrei war und dass genau *das* der geheime Zweck von Sexualität sein musste. Ich wusste, dass mein Zustand erst der Anfang war und dass dieses Wissen fortan mein Leben bestimmen würde.

In den Jahren danach war ich auf der Suche nach Antworten. Ich trauerte Zeitepochen nach, in denen eine hohe sexuelle Kultur die Menschen mit Schwingung und Essenz versorgte. Ich beneidete jene, die von richtigen Schamanen initiiert wurden. Die tibetische Nonne, deren Lehrerin eine Yogini hoch in den Bergen ist. Die Frau, die ihre Hellsichtigkeit von der Großmutter geerbt hat. Wenn ich an spirituell-sexuelle Bewusstseinsentwicklung dachte, bedauerte ich regelmäßig, an diesem Ort zu leben und in dieser Zeit. Wo gibt es hier in Europa die wirklichen Lehrer, die einer Tradition entstammen und genau wissen, welcher Schüler was gerade

## Das alte Vorwort war auch nicht schlecht...

Aus heutiger Sicht ergibt alles einen tiefen Sinn. Für jedes einzelne dieser Erlebnisse bin ich aus ganzem Herzen dankbar. Dass ich als Kind nicht berührt werden wollte, seltsame Visionen hatte und als Jugendliche Demütigung und Vergewaltigung erfahren habe. Dass ich einsam war, aber auch eine wunderbare jahrelange Beziehung führen durfte. Dass ich sexuell sehr lustvoll und experimentierfreudig war und manchmal auch gelangweilt. Dass die Geburt meiner beiden Kinder gänzlich anders war, als die Natur das vorgesehen hatte und ich später meine Gebärmutter an den Krebs verlor. Dass ich vor Lust fast den Verstand einbüßte und den schönsten Beruf der Welt entdeckte. Der Sinn dieser Vielfalt erschloss sich mir erst viel später.

Einer dieser Weckrufe war ein Montagmorgen kurz vor meinem 40. Geburtstag. Ich hatte mit meinem Liebsten das ganze Wochenende im Bett verbracht und stieg jetzt aus der Wanne. Jede Zelle in mir war befriedigt, gesättigt und genährt. Plötzlich durchfuhr mich die Erkenntnis wie ein Blitz, dass ich mich auf die nackten Fliesen setzen musste. Ich *wusste*, ohne es zu verstehen, dass ich momentan völlig angstfrei war und dass genau *das* der geheime Zweck von Sexualität sein musste. Ich wusste, dass mein Zustand erst der Anfang war und dass dieses Wissen fortan mein Leben bestimmen würde.

In den Jahren danach war ich auf der Suche nach Antworten. Ich trauerte Zeitepochen nach, in denen eine hohe sexuelle Kultur die Menschen mit Schwingung und Essenz versorgte. Ich beneidete jene, die von richtigen Schamanen initiiert wurden. Die tibetische Nonne, deren Lehrerin eine Yogini hoch in den Bergen ist. Die Frau, die ihre Hellsichtigkeit von der Großmutter geerbt hat. Wenn ich an spirituell-sexuelle Bewusstseinsentwicklung dachte, bedauerte ich regelmäßig, an diesem Ort zu leben und in dieser Zeit. Wo gibt es hier in Europa die wirklichen Lehrer, die einer Tradition entstammen und genau wissen, welcher Schüler was gerade

braucht? Der Bienenschamane, der Hexenconvent. Lehrer einer sexuellen Kultur. (Bitte nicht die Tantralehrer, die ihr Wissen in Wochenendseminaren erworben haben!) Ich fühlte mich benachteiligt, weil ich abgeschnitten war vom *echten* Wissen. Meinte ich.

Dabei gab es diese Lehrer, und ich war schon mitten im Unterricht. Einmal sagte einer dieser Lehrer, ich solle aufhören zu kokettieren mit dem, was ich nicht kann. Bei jedem nächsten Mal solle ich 100 Euro spenden, so seine Forderung. Ich war entrüstet, aber es war auch der Tag, an dem ich mich entschied, auf meine Stärken zu bauen. (Mein Geiz hatte mich gerettet.) Von da an sah ich mehr und mehr jene Dinge, die ich mittlerweile so schätze an *meinem* Weg. Wir in Europa können so viel zum Weltgeschehen in puncto Sexualität beitragen wie kaum jemand sonst auf der Welt. Wir haben mehr Freiheiten als andere, weil wir nicht starren Religionen und Regimes verhaftet sind. Wir haben eine gute westliche Tradition in Sachen Körperarbeit – hier sei an Wilhelm Reich erinnert. Wir reden über Sex leicht und locker und haben zum Wissen wenigstens den Zugang.

Für den Weg zur Erlösung und Transzendenz unserer Sexualität braucht es nicht unbedingt eine traditionelle Initiation oder einen Guru. Das Wissen liegt in uns. Wir haben dieselben Voraussetzungen wie Tempelpriesterinnen früherer Zeiten. Wir sind anatomisch genauso gebaut wie sie. Sicher braucht es einen Anstoß oder eine Hilfestellung, aber in erster Linie lediglich Mut, hinzuschauen und hinzufühlen. Bahnbrechende Erkenntnisse sind – sogar im wahrsten Sinne des Wortes – nur einen Atemzug weit entfernt. Wir könnten wirkliche Experten für neue und ursprüngliche Formen von Sexualität werden.

braucht? Der Bienenschamane, der Hexenconvent. Lehrer einer sexuellen Kultur. (Bitte nicht die Tantralehrer, die ihr Wissen in Wochenendseminaren erworben haben!) Ich fühlte mich benachteiligt, weil ich abgeschnitten war vom *echten* Wissen. Meinte ich.

Dabei gab es diese Lehrer, und ich war schon mitten im Unterricht. Einmal sagte einer dieser Lehrer, ich solle aufhören zu kokettieren mit dem, was ich nicht kann. Bei jedem nächsten Mal solle ich 100 Euro spenden, so seine Forderung. Ich war entrüstet, aber es war auch der Tag, an dem ich mich entschied, auf meine Stärken zu bauen. (Mein Geiz hatte mich gerettet.) Von da an sah ich mehr und mehr jene Dinge, die ich mittlerweile so schätze an *meinem* Weg. Wir in Europa können so viel zum Weltgeschehen in puncto Sexualität beitragen wie kaum jemand sonst auf der Welt. Wir haben mehr Freiheiten als andere, weil wir nicht starren Religionen und Regimes verhaftet sind. Wir haben eine gute westliche Tradition in Sachen Körperarbeit – hier sei an Wilhelm Reich erinnert. Wir reden über Sex leicht und locker und haben zum Wissen wenigstens den Zugang.

Für den Weg zur Erlösung und Transzendenz unserer Sexualität braucht es nicht unbedingt eine traditionelle Initiation oder einen Guru. Das Wissen liegt in uns. Wir haben dieselben Voraussetzungen wie Tempelpriesterinnen früherer Zeiten. Wir sind anatomisch genauso gebaut wie sie. Sicher braucht es einen Anstoß oder eine Hilfestellung, aber in erster Linie lediglich Mut, hinzuschauen und hinzufühlen. Bahnbrechende Erkenntnisse sind – sogar im wahrsten Sinne des Wortes – nur einen Atemzug weit entfernt. Wir könnten wirkliche Experten für neue und ursprüngliche Formen von Sexualität werden.