

Die Schmerzkörper-Aufstellung

Die Entstehung eines neuen Formats

Sylvia Seefried

Alles begann damit, dass ich während meines Sommerurlaubs 2011 ein Buch, das ich vor vielen Jahren bereits einmal gelesen hatte, noch einmal zur Hand nahm. Rückblickend kann ich sagen, dass sowohl dieses Buch, als auch der Ort, an dem ich mich darin vertiefte, in besonderer Weise auf mich gewirkt haben. Der Ort war das zauberhafte Haus von Freunden südlich von Wien, mitten in den Weinbergen gelegen, ein Haus, in dem viel meditiert und musiziert wird. Bei dem Buch handelte es sich um „Leben im Jetzt“ – Lehren, Übungen und Meditationen aus „The Power of Now“ von Eckhart Tolle. Während ich mich langsam durch das Buch gearbeitet habe, hat der Begriff des Schmerzkörpers eine Resonanz in mir erzeugt, die nicht mehr abgeklungen ist. Dabei ist die Idee entstanden, ich könnte doch damit experimentieren, jeder Person ihren eigenen Schmerzkörper dazuzustellen. Das war's fürs Erste.

Nach Eckhart Tolle handelt es sich beim Schmerzkörper um ein Energiefeld alter, aber noch sehr aktiver Emotionen, das die meisten Menschen in sich tragen. Er ist seinem Wesen nach nicht auf das Individuum beschränkt, sondern trägt Schmerz-Anteile der Menschen aus seiner Ahnenreihe in sich. Genauso wie unser Körper Nahrung in Form von Essen und Trinken braucht, benötigt der Schmerzkörper Nahrung in Form von negativen Emotionen, um sein Energiesystem aufrechtzuerhalten. Diese Emotionen erreicht er dadurch, dass er negative Gedanken erzeugt, die auf das Individuum wirken. Diese Gedanken beziehen sich auf traurige, wütende, beunruhigende Geschichten über das Individuum selbst und sein Leben, auf das von anderen Menschen, auf die Vergangenheit oder die Zukunft und auf imaginäre Ereignisse. All diese Gedanken verursachen Körperempfindungen (zum Beispiel Angst, Wut, Zorn, Trauer etc.). Solche negativen Emotionen lösen wiederum destruktive Gedanken aus, und ein negativer Kreislauf entsteht. Das Individuum glaubt seinen Gedanken und agiert aus ihnen heraus mit seiner Umwelt. Dabei kann das Individuum entweder als Opfer oder als Täter handeln. Tolle unterteilt den Schmerzkörper in zwei Phasen: in eine aktive und eine inaktive Phase. Ist er inaktiv, spürt das Individuum momentan keinerlei negative Emotionen oder hegt negative Gedanken, er befindet sich im Status einer „Schlummerfunktion“. Durch äußere Faktoren (Personen oder Ereignisse) wird er „getriggert“, er wird aktiv und wirkt auf das Individuum, das dann oft so erscheint, als ob es plötzlich eine Persönlichkeitsveränderung durchgemacht hat („so kenne ich dich gar nicht“). In den meisten Fällen sind sich Individuen des Schmerzes, den sie in sich tragen, nicht bewusst, projizieren ihn aber durch ihre Reaktionen auf andere Personen oder Situationen nach außen. Durch diese Unbewusstheit unterscheiden sie nicht zwischen einem Ereignis selbst und ihrer Reaktion darauf. Sie erkennen nicht, dass sie nicht die Personen sind, die ihre „Schmerzgeschichte“ geformt hat, sondern identifizieren sich mit ihr.

Ebenso wie Individuen hat auch jede andere Form (Völker, Organisationen, Institutionen, Länder, Religionen etc.) einen Schmerzkörper, der ebenfalls in unterschiedlicher Ausprägung auf das Individuum wirken kann. (Wenn jemand mehr über die Theorie des Schmerzkörpers wissen möchte, empfehle ich dazu das Buch „Eine neue Erde“ von Eckhart Tolle, das ich als Literatur für diese kurze Zusammenfassung verwendet habe.) Der nächste Schritt ließ nicht lange auf sich warten. Nach meinem Urlaub habe ich mit einer sehr lieben Freundin aus Hamburg, einer Künstlerin, telefoniert. Dabei hat sie mir von einem Problem, das sie belastete, erzählt, und ich habe ihr spontan vorgeschlagen, sie solle doch einmal ihren Schmerzkörper malen.

Am darauffolgenden Abend haben wir wieder miteinander gesprochen, und sie sagte: „Stell dir vor, ich habe gemalt und gemalt, konnte aber nach dem ersten Bild nicht aufhören, auch nicht nach dem zweiten, erst nach dem siebten Bild war es zu Ende. Ich mail sie dir.“ So weit zu meiner Idee, jeder Person ihren eigenen Schmerzkörper zuzuordnen, und dann waren es plötzlich sieben!

Warum ich sie gebeten habe, mir diese sehr abstrakten Bilder zur Verfügung zu stellen, kann ich heute nicht mehr sagen. Jedenfalls habe ich sie mir in A3 farbig ausdrucken und laminieren lassen und hatte damit eine Auswahl an Bodenankern für Schmerzkörper. In Anlehnung an das Format der Körper- und Symptomaufstellung von Christl Lieben und Christa Renoldner (siehe dazu deren Buch „Verzeihung, sind Sie mein Körper?“) war meine Überlegung, eine weitere Position, „Das, was heilt“, dazuzunehmen, die auf den Schmerzkörper einwirken sollte.

Im Rahmen meiner Ausbildung zur Aufstellungsleiterin bei Christl Lieben habe ich die Position „Das, was heilt“ kennengelernt. Sie hat sie bei Körper- oder Symptomaufstellungen als inhaltlich völlig offene Position dazugestellt. Während des Aufstellungsprozesses hat sich diese Position aus dem System der KlientIn heraus selbst definiert, mit dem größtmöglichen Nutzen auf die Krankheit oder das Symptom gewirkt und dadurch deren positive Veränderung bewirkt.

Anschließend begann das Experimentieren im Einzelsetting mit KollegInnen und KlientInnen, die ich gefragt hatte, ob sie dafür zur Verfügung stünden. Falls nichts dabei herauskommen sollte, würden wir an der Fragestellung mit bekannten Aufstellungsformaten arbeiten. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an alle, die mir vertraut und sich darauf eingelassen haben.

Über mehrere Monate hinweg hat sich folgender Drei-Phasen-Ablauf entwickelt:

Nach dem Interview, in dem das Thema sondiert und die Positionen (darunter verstehe ich die Repräsentanz einer Person, Teil einer Person, ein Körpersymptom, ein Wesenszug, eine Emotion etc.) festgelegt werden, lasse ich einen Bodenanker von der KlientIn für sich selbst wählen und legen, dann einen für die andere(n) Position(en). Die KlientIn und/oder ich stellen uns auf die Bodenanker und rufen die Informationen an diesen Plätzen ab. In dieser Phase unterscheidet sich dieses Format nicht von anderen Aufstellungen, alle möglichen Emotionen, Bilder etc. können in den Positionen auftauchen. In der zweiten Phase lasse ich dann aus meinen Schmerzkörper-Bodenankern jeweils einen für jede Position wählen und dazulegen. Dabei sind diese Bodenanker inhaltlich vorläufig völlig offen, das heißt aus ihnen kann sich alles herauskristallisieren: Personen, Ereignisse, Glaubenssätze, Ahnenenergien, Ressourcen usw. In diesem Teil der Aufstellung wird klar ersichtlich, welche Inhalte aus den Positionen der ersten Phase

ihren Schmerzkörpern zuzuordnen sind und wie sich die Positionen selbst verändern, wenn sie von ihren Schmerzkörpern entmischt sind. Zudem ist deutlich erkennbar, wie und welche Positionen und Schmerzkörper aufeinander wirken.

In der dritten Phase lasse ich jeweils einen gemeinsamen Bodenanker „Das, was heilt“ für eine Position und ihren Schmerzkörper legen. Hatten wir in der ersten Phase zum Beispiel drei Positionen, kommen dann drei Schmerzkörper dazu und schließlich drei „Das, was heilt“-Positionen.

In diesem Teil der Aufstellung wird sofort die Wirkung der Heilpositionen, die anfangs ebenso wie die Schmerzkörper völlig offen in ihrem Inhalt sind, sichtbar. Die Positionen und ihre dazugehörigen Schmerzkörper verändern sich dadurch, dass sich Blockaden lösen, Emotionen wandeln, Perspektiven deutlich und Schritte erkennbar werden. In den Schmerzkörpern transformiert sich die negative Energie zu positiver Lebensenergie in vielfacher Form und steht den Positionen unterstützend zur Verfügung. Als Zeichen dieser „transformierten“ Energie lasse ich dann den Bodenanker des Schmerzkörpers wenden, somit steht die KlientIn nicht mehr auf dem abstrakten Bild, sondern auf der weißen Fläche der Rückseite.

Ich beginne jeweils mit dem System der KlientInnen-Position, anschließend arbeite ich in der Reihenfolge, in der die verbleibenden Positionen anfangs gelegt worden sind. Mittlerweile verwende ich dieses Format seit zweieinhalb Jahren in allen Fragestellungen und bin von dessen Wirkung absolut überzeugt.

In der Arbeit mit Gruppen habe ich die Feststellung gemacht, dass es fallweise noch eine Scheu oder ein Unbehagen vor der Position der Schmerzkörper gibt. In diesen Fällen lasse ich einfach einen Bodenanker für den Schmerzkörper legen und gehe dann selbst in die Position hinein, frage die Information darin ab, gehe dann wieder hinaus und leite weiter. Nachdem die Heilpositionen aktiviert worden sind, finden sich immer StellvertreterInnen für die transformierten Schmerzkörper, die dann ausschließlich positiv sind. Die außerordentliche Wirkung dieses neuen Formats lässt sich für mich anschaulich anhand eines Bildes erklären:

Stellen Sie sich als Symbol Ihrer gesamten Lebensenergie den Vollmond vor. Alle Ihre Fähigkeiten und Möglichkeiten sind darin enthalten. Dann passieren Dinge in Ihrem Leben, die Sie ängstlich, wütend, traurig etc. machen. Auch diese Emotionen brauchen Energie und vermindern so Ihre positiv spürbare Lebensenergie (Bild abnehmender Mondphasen). Mit der Schmerzkörper-Aufstellung wird der zur Fragestellung gehörende Teil der negativ gebundenen Energie zurücktransformiert in Lebensenergie und steht der KlientIn wieder zur Verfügung.

Da ich zwar von der Schmerzkörper-Aufstellung begeistert, trotzdem aber nicht unkritisch gegenüber mir selbst bin, habe ich meinen Lehrer in spiritueller Aufstellungsarbeit, Siegfried Essen (Buch „Selbstliebe als Lebenskunst“), zu einer Demonstration eingeladen. Die Arbeit in einer spirituellen Haltung ist für mich bei diesem Aufstellungsformat immens wichtig, da es damit möglich ist, noch tiefer in anderen Bewusstseinsebenen zu arbeiten. Durch die etlichen anfangs völlig offenen Positionen erfordert es eine absolute Hingabe an den Moment, um die Inhalte der wirkenden Energien ins Bewusstsein zu bringen. Zudem zeigen sich wie in keinem anderen Format aus den Heilpositionen verschiedene spirituelle Dimensionen.

Dieser Umstand, die starke Wirkung bei meinen KlientInnen sowie die Beurteilung von

Siegfried Essen haben mich bestärkt, diesen Weg weiterzugehen. Ein Buch zu diesem Thema ist in Arbeit und ein Projekt in Zusammenarbeit mit einer Neurologin gegenwärtig in der Machbarkeitsprüfung.

Um die Wirkungsweise dieses Formates anschaulich darzustellen, finden Sie im Folgenden ausgewählte Beispiele von Arbeiten im Einzelsetting. Die Beobachtungen bzw. Aussagen ergaben sich aus der jeweils fett gedruckten Position heraus, die entweder die Klientin oder ich eingenommen hatten.

Beispiel 1

Klientin Frau X, 47 Jahre, seit einiger Zeit selbstständig. Die Klientin kam mit folgendem Anliegen: Nach einer Shiatsu-Behandlung meinte die Therapeutin, es fühle sich so an, als hätte sie „ein Brett im Rücken“, sie könne aber nicht erkennen, um welches Thema es dabei geht. Die Klientin sucht mich auf, um das mithilfe einer Aufstellung herauszufinden.

Wir stellen folgende Positionen:

- die Klientin X
- das Brett im Rücken

Die *Klientin X* zieht es nach hinten, sie möchte nicht auf das „Brett im Rücken“ hinschauen. Es geht ihr gut, sie ist ganz bei sich, hat die Augen offen, nimmt ihre Umgebung aber nur verschwommen wahr, „wie vor sich hin träumen“.

Das „*Brett im Rücken*“ zeigt sich als ein Anteil von X, steht mit dem Rücken zu ihr, schaut aus dem Fenster und will sich auch nicht umdrehen. Ist ungehalten, wütend, sauer auf X. Will raus aus dem Raum. „Es gibt so viel zu tun, und sie steht einfach nur da, träumt vor sich hin und tut nichts.“ Spürt stark die linke Seite.

Die Schmerzkörper werden dazugelegt.

X ist fixiert auf den Schmerzkörper vom „Brett im Rücken“, fühlt sich wie ein kleines Kind, das „ausgeschimpft“ wird, ist eingeschüchtert von dieser Position.

Der *Schmerzkörper von X* ist gerade aufgerichtet (wie ein Brett), fühlt sich als Anteil von X, der das kleine Kind verteidigt, blickt streng auf den Schmerzkörper vom „Brett im Rücken“, möchte ihm klarmachen: „Du forderst zu viel, es geht nicht alles auf einmal. Du möchtest alles sofort, aber es geht nur Schritt für Schritt. Ich verstehe nicht, dass du dafür kein Verständnis hast.“

Das „*Brett im Rücken*“ zeigt sich als fürsorglicher Teil von X. Blickt sehr liebevoll auf X (das kleine Kind), streckt die linke Hand zu ihm aus: „Ich helfe dir, du bist nicht alleine.“

Der *Schmerzkörper vom „Brett im Rücken“* ist fixiert auf X (das kleine Kind) und will es immer nur antreiben. Ist sehr streng: „Bemüh dich! Da geht noch mehr! Streng dich an!“, gönnt ihm keine Pause.

Die Heilpositionen werden gelegt.

X ist jetzt erwachsen, geht zu seinem fürsorglichen Teil („Brett im Rücken“), dreht sich zum verteidigenden Teil (Schmerzkörper von X), blickt diesen liebevoll an: „Das ist unser Weg“, zeigt dabei auf seine Heilposition und erkennt für sich: „Der Weg ist, eines nach dem anderen zu machen.“

Der *transformierte Schmerzkörper von X* (verteidigender Teil) verändert seine Position, schaut auch freundlich auf die Heilposition, ein tiefes Ausatmen folgt. Sieht jetzt die ganzen Pläne und Vorhaben von X und kommentiert lachend: „Das wird sich in einem Leben wohl nicht alles ausgehen!“

Dreht sich zu X: „Was geht, geht, so weit wir kommen, kommen wir, und mehr muss nicht sein.“ Die linke Seite fühlt sich jetzt so an, als ob sie sich ausdehnen, wachsen würde. Liebevoller Blick auf X.

Die *Heilposition von X und ihrem Schmerzkörper* zeigt sich als liebevolle Güte, schaut als Erstes in seiner Qualität auf den Schmerzkörper vom „Brett im Rücken“, der den kleinen Anteil so angetrieben hat.

Dreht sich zu X: „Du machst das schon richtig.“ Geht ruhig näher zu X. „Es ist alles da, was du brauchst, du brauchst nicht mehr, um weiterzumachen.“

Die Heilposition dreht sich zum transformierten Schmerzkörper von X und meint lachend: „Na dann, auf geht’s.“

Das „*Brett im Rücken*“ (fürsorglicher Teil) verändert seine Position und schaut auf den eigenen Schmerzkörper (antreibender Teil) mit einem Seufzen (so wie eine Mutter mit einem ungeduldigen Kind, das alles zugleich will). Blickt ihn liebevoll an.

Der *transformierte Schmerzkörper vom „Brett im Rücken“* (antreibender Teil) geht ein Stück zurück, sieht dabei seine Heilposition, atmet tief aus und fühlt sich sehr erleichtert. Erkennt: „Es ist genug!“ Sanfter Blick auf X, sieht, was schon alles passiert ist, was sie alles tut. Sagt zu ihr: „Für eine allein schon fast zu viel, aber mit deiner Energie kannst du in vielen Bereichen, mit Freude, aktiv sein.“

Die *Heilposition vom „Brett im Rücken“ und seinem Schmerzkörper* zeigt sich als das Wissen über und der Nutzen von Pausen.

Der *transformierte Schmerzkörper vom „Brett im Rücken“* (antreibender Teil) setzt sich auf den Boden, meint: „Es darf auch einmal Pause gemacht werden.“ Er legt sich hin, das tut ihm sichtlich gut, sagt zu sich: „Es darf sein, dass manchmal einfach gar nichts ist.“

Entspannung im Gesicht ist deutlich wahrnehmbar. Ruht sich jetzt auf dem Boden aus. Die *Heilposition vom „Brett im Rücken“* (das Wissen über und der Nutzen von Pausen) seufzt: „Na endlich legt sie sich einmal hin und tut nichts!“

Sie schaut zur Heilposition von X (liebevolle Güte), so als ob sie sich kennen, sagt wissend zu ihr: „Nach jeder aktiven Phase kommt eine inaktive Phase, das ist völlig natürlich, aktiv–inaktiv, das ist die Bewegung eines natürlichen Zyklus.“ Sie dreht sich zum „Brett im Rücken“ (fürsorglicher Teil), sagt zu ihm: „Auch im Nichtstun lernt man viel“, geht dann an den Rand und bleibt als Gewährsein dabei.

X atmet tief aus, schaut auf den Teil, der sich ausruht (transformierter Schmerzkörper vom „Brett im Rücken“), erblickt das Wissen über und der Nutzen von Pausen (die Heilposition vom „Brett im Rücken“), erkennt: „Tun und Nichttun sind eins, bedingen einander. Wenn nur ein Teil gelebt wird, bin ich nicht ganz. Beides gehört zu einem natürlichen Rhythmus.“ X geht einen Schritt zum fürsorglichen Teil („Brett im Rücken“), blickt mit ihm aus dem Fenster, erkennt die vielen Möglichkeiten, die sich ihr bieten. Sagt zu sich: „Was möchte ich jetzt als Nächstes tun, wo zieht es mich hin? Eines nach dem anderen, schauen wir, was sich dann daraus ergibt.“

Die Klientin berichtet, dass die Getriebenheit aufgehört hat und sie sich jetzt immer wieder ohne schlechtes Gewissen kleinere und größere Pausen gönnt und diese auch wirklich genießen kann.

Beispiel 2

Klientin Frau A, 45 Jahre, arbeitet im Gesundheitswesen

Die Klientin kam mit der Problematik, dass sie immer schlechter mit ihren Nachtdiensten zurechtkommt, die sie sehr stressen. Sie sucht eine Möglichkeit, diese nicht mehr machen zu müssen, weil sie jedes Mal danach völlig erschöpft ist und zwei Tage braucht, bis sie sich wieder erholt hat. Sie ist für 3–4 Nachtdienste pro Monat eingeteilt.

Wir stellen folgende Positionen:

- die Klientin S
- die Nachtdienste

Die *Klientin S* steht mit dem Rücken zu den Nachtdiensten in der Nähe einer Tür und möchte raus, kann aber nicht gehen. Sie benimmt sich wie ein störrisches, eigensinniges Kind, stampft mit einem Fuß auf den Boden, schreit: „Ich will das nicht, ich will das nicht, ich will das nicht.“

Die *Nachtdienste* sehen S, verstehen überhaupt nicht, weshalb sie sich so aufregt. Ihnen selbst geht es gut, sie sind einfach da.

Die Schmerzkörper werden dazugelegt.

S ist jetzt erwachsen, dreht sich um, will ihren eigenen Schmerzkörper gar nicht sehen. Sie blickt mit Sorge auf den Schmerzkörper der Nachtdienste und erkennt, dass sie sich sehr um ihre eigene Gesundheit sorgt, dass ihr die Nachtdienste schaden könnten und sie wieder krank wird. Das möchte sie unbedingt vermeiden. (Anmerkung: Die Klientin hatte vor 15 Jahren Krebs.)

Im *Schmerzkörper von S* zeigt sich nun der Anteil des wütenden Kindes. Es versucht, die *Nachtdienste* zu schlagen und zu treten, verausgabt sich dabei völlig und nimmt sonst nichts wahr.

Die *Nachtdienste* halten den Schmerzkörper von S (den wütenden Kind-Anteil) auf Abstand (er schlägt und tritt damit ins Leere). Das nimmt ihre ganze Aufmerksamkeit in Anspruch.

Der *Schmerzkörper der Nachtdienste* zeigt sich als weiser Anteil von S, setzt sich auf den Boden gegenüber von S und sagt zu ihr: „Es geht nicht um die Arbeit, sondern um den Stress, den du dir damit machst. Die Arbeit selbst ist nicht das Thema, sondern deine Angst.“

Die Heilpositionen werden gelegt.

Sobald die Heilposition von S und ihrem Schmerzkörper liegt, dreht sich S sofort zu ihrem Schmerzkörper, sieht, dass ein Teil von ihr nach wie vor hilflos und verzweifelt um sein Leben kämpft, obwohl sie schon viele Jahre wieder ganz gesund ist. Sie erkennt, dass dieser „Lebenskampf“ zwischen ihr und dem Leben selbst steht und sie sehr viel Energie kostet. Ihr wird ihre Angst bewusst, die sie bei jedem geringen Anlass hat (ein Schnupfen, ein Unwohlsein, ein Ziehen im Körper etc.), dass der Krebs zurückgekommen sein könnte.

Der *transformierte Schmerzkörper von S* ist jetzt erwachsen, dreht sich zu S und sieht, dass viel Zeit vergangen, S inzwischen schon lange wieder gesund ist und er aufhören kann zu kämpfen.

Die *Heilposition von S und ihrem Schmerzkörper* zeigt sich als das innere Wissen der Klientin, dass der Krebs besiegt und sie wirklich gesund ist. Sagt zu S: „Es ist vorbei.“ Die Heilposition der Nachtdienste und ihres Schmerzkörpers bewirkt, dass die Nacht-

dienste sofort ihre Position verändern und sich schräg hinter S stellten. Sie sind einfach da und ein kleiner Teil des Lebens, nicht mehr und nicht weniger. Der *transformierte Schmerzkörper der Nachtdienste* steht auf, setzt sich neben den Nachtdiensten auf einen Stuhl, meint ganz entspannt zu S: „Es wird sicher so sein, dass du manchmal sagen wirst, ‚heute war wieder ziemlich was los‘ (reibt sich dabei den unteren Rücken), aber das ist nun mal so. Manchmal ist viel los, manchmal weniger.“ Bleibt dabei ganz ruhig und gelassen, „nimm den Arbeitsaufwand einfach so, wie er kommt“.

Die *Heilposition der Nachtdienste und ihres Schmerzkörpers* rufen in Erinnerung, wie angenehm die Stille der Nacht ist, wie anders die Atmosphäre im Haus, sie kann ganz in ihrem eigenen Rhythmus arbeiten, ohne von anderen unterbrochen zu werden. Diese Stille hat eine ganz besondere Wirkung auf S.

S nimmt die Nachtdienste jetzt ganz anders wahr, dreht sich zum Fenster, bekommt ein Bild, wie der Morgen heraufdämmt, das Leben um sie herum erwacht. Verspürt ein Kribbeln im Körper und im Gesicht. Bekommt Lust, nach einem Nachtdienst nicht sofort nach Hause zu fahren, sondern (wie früher öfter) danach etwas zu unternehmen: frühstücken zu gehen, durch die Stadt zu bummeln, Sport zu machen, im Garten zu arbeiten etc. Aber wenn sie müde ist, kann sie auch einfach nur schlafen gehen. Sie ist voll Freude auf das Leben und dankbar, dass sie noch Zeit dafür geschenkt bekommen hat. Die will sie jetzt auch nutzen.

Der *transformierte Schmerzkörper von S* stellt sich neben S, blickt aus dem Fenster und nimmt die Bäume wahr, die gerade ein zartes Grün erkennen lassen. Er fühlt sich jetzt selbst wie ein kahler Baum im Frühling, dessen Blätter wieder austreiben und wachsen. Spürt das Leben wieder in sich.

Nach Rückmeldung der Klientin reagiert sie bis jetzt ganz entspannt auf die Nachtdienste.

Falls Sie mehr über die Schmerzkörper-Aufstellung erfahren möchten, kontaktieren Sie mich, ich teile meine Erfahrungen sehr gerne mit Ihnen!



Mag. Sylvia Seefried
www.aufstellung-beratung.at

Literatur

Eckhart Tolle (2005): *Eine neue Erde – Bewusstseinsprung anstelle von Selbsterstörung*, München, (Arkana Verlag)

Eckhart Tolle (2002): *Leben im Jetzt – Lehren, Übungen und Meditationen aus „The Power of Now“*, München (Wilhelm Goldmann Verlag)