

Achtsamkeit schulen und in Balance kommen

Was kann man tun, um Ruhe zu finden in der Hektik heutiger Zeit? Auf welche Art gewinnt man Abstand von dem, was einen bedrängt oder vereinnahmt? Die Antwort: Man schult die Achtsamkeit.

Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass achtsame Menschen weniger stressanfällig sind und zufriedener mit sich und ihrer Umgebung. Das regelmäßige Üben der Achtsamkeit stabilisiert und stärkt die psychische Gesundheit, und sogar das Immunsystem profitiert nachweislich davon.

Die Übungen auf dieser CD wurden von einem renommierten Expertenteam zusammengestellt. Sie sind Baustein und Ergänzung des AOK-Programms *Lebe Balance*. Die CD kann als eigenständige Anleitung für Achtsamkeitsübungen oder in Kombination mit dem Buch *Lebe Balance* benutzt werden – für ein nachhaltigeres, intensiveres und reicheres Leben.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Projektleitung: Jürgen Mann

Redaktion: Nicole Scherbel, Melanie Schölzke, Stuttgart

Umshlaggestaltung:
Thieme Verlagsgruppe,
Michael Zimmermann

Bildnachweis: Fotolia, Stefan Körber

Layout und Satz: David Leßmann, Rodgau

Sprecherin: Magdalene Artelt

Mischung und Mastering: acoustic media
Michael Summ & Rainer Lenz GbR,
Michael Summ, Freiburg

Produktion: digiCon, Kornwestheim

© 2013 TRIAS Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG •
Oswald-Hesse-Str. 50 • 70469 Stuttgart

Die Ratschläge und Empfehlungen dieses Hörbuches wurden von Autoren und Verlag nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren, des Verlages oder seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.



www.trias-gesundheit.de

Prof. Dr. Martin Bohus
Dipl.-Psych. Lisa Lyssenko
Dipl.-Psych. Michael Wenner
Prof. Dr. Mathias Berger

**Lebe
Balance** 

Erkennen,
was wirklich
wichtig ist!

Übungen für innere Stärke
und Achtsamkeit

LEHR-
Programm
gemäß
§ 14
JuSchG



Achtsamkeit – Übungen für die psychische Gesundheit

Ein Zen-Mönch wurde einmal von einem modernen Menschen gefragt, welche geistlich-religiösen Übungen er pflege. Er antwortete: „Wenn ich esse, dann esse ich. Wenn ich sitze, dann sitze ich. Wenn ich stehe, dann stehe ich. Wenn ich gehe, dann gehe ich.“ Darauf der Frager: „Das ist doch nichts Besonderes. Das tun doch alle!“ Da meinte der Mönch: „Nein, wenn du sitzt, dann stehst du schon. Und wenn du stehst, dann bist du schon auf dem Weg.“

Unser Leben ist schneller geworden. Und vielfältiger. Und komplizierter. Die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit, zwischen Öffentlichkeit und Privatem verwischen. Der Beruf fordert immer mehr geistige Anstrengung und ist mit permanentem Wandel und mit Unsicherheit verbunden. Im Alltag leben wir in digitalen und sozialen Netzen, die sich rasch verändern – aus Lebensgemeinschaften werden Patchworks, aus Lebenszielen werden kurzfristige Projekte. Manchmal stehen wir da mittendrin und spüren, wie alles an uns zert.

Wohl noch nie hatten wir selbst so hohe Ansprüche daran, unser Leben glücklich zu gestalten, und wohl noch nie hatten die Anderen so hohe Ansprüche an uns.

Achtsam werden und in Balance kommen

Was können wir tun, um Ruhe zu finden inmitten dieser Atemlosigkeit? Wie kann unser Geist stabiler, klarer und heller werden, damit wir Orientierung finden inmitten der Vielfalt aller Möglichkeiten? Und wie können wir die Wahrnehmung für die eigene Befindlichkeit verbessern – bei all den Anforderungen und Ansprüchen, die täglich an uns gestellt werden?

Achtsamkeitsübungen können uns hierbei sehr wirkungsvoll unterstützen. Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass das regelmäßige Üben von Achtsamkeit die psychische Gesundheit stabilisiert und stärkt. Achtsame Menschen sind weniger stressanfällig, zufriedener mit sich und ihrer Umgebung und reagieren besonnener auf die Herausforderungen des täglichen Lebens.

Was versteht man unter Achtsamkeit?

Die Lehre der Achtsamkeit ist nicht neu. Sie ist eine Jahrtausende alte buddhistische Tradition, die die moderne Psychologie allerdings seit geraumer Zeit aufgreift, um sie für therapeutische Zwecke zu nutzen.

Achtsamkeit entsteht sowohl für den Buddhismus als auch für die Psychologie immer dann, wenn wir uns gezielt darauf konzentrieren, den gegenwärtigen Moment in all seinen Erscheinungen wahrzunehmen und anzunehmen – so wie er ist. Dazu gehören äußere Dinge wie Geräusche und Bilder, aber auch inneres Geschehen wie unser Atem und unsere eigenen Gedanken, die gerade entstehen und wieder vergehen.



Wie wirkt Achtsamkeit?

Heute weiß man, dass Achtsamkeitsübungen eine tiefe Wirkung entfalten können – unabhängig von religiösen Aspekten. Menschen, die mit einer gewissen Regelmäßigkeit (etwa 10 bis 15 Minuten pro Tag genügen!) Achtsamkeitsübungen praktizieren, berichten, dass sie sich ausgeglichener und gelassener fühlen. Sie entwickeln ein feineres Gespür für ihre jeweilige Befindlichkeit und für die der Menschen um sie herum. Hinzu kommt eine annehmende Haltung gegenüber denjenigen Dingen der Welt, die nicht zu ändern sind, und frische Kraft, die Dinge anzupacken, die ihnen wirklich wichtig sind. Viele dieser Wirkungen von Achtsamkeit konnten in jüngster Zeit auch wissenschaftlich bestätigt werden.



Wie übt man Achtsamkeit?

Es gibt zwei Arten von Übungen, die sich gut ergänzen.

Die erste Art von Übungen ist klar strukturiert: Man nimmt sich eine gewisse Spanne an Zeit (5 bis 15 Minuten), stellt sich einen entsprechenden Zeitgeber und widmet sich dieser Aufgabe. Meist besteht die Übung darin, seine gesamte Aufmerksamkeit auf eine einzige Sache zu konzentrieren. Dies können die eigenen Atemzüge sein, die Geräusche um einen herum, eine Folge von Zahlen, die Sie einzeln benennen, oder auch – falls Sie gehen – die Wahrnehmung Ihrer Füße, wie diese den Boden berühren: Gewicht aufnehmen, abrollen, Gewicht abgeben und den Boden wieder verlassen – so funktioniert achtsames Gehen. Auf dieser CD finden Sie eine Auswahl dieser Art von Übungen.

Die zweite Art von Übungen findet im Alltag statt: Hier geht es darum, in seinen Alltag immer wieder kleine Mikro-Achtsamkeitsübungen einzubauen. Diese Übungen erfindet man am besten ganz persönlich für sich und seine täglichen Gewohnheiten. Hier ein paar Beispiele, was Sie sich überlegen könnten:

- * Nehmen Sie sich vor, dass Sie jedes Mal, wenn Sie eine Türklinke berühren, einen Moment innehalten und Ihren nächsten Atemzug ganz bewusst wahrnehmen.
- * Stellen Sie Ihre Uhr (oder Ihr Handy) so, dass bei jeder vollen Stunde ein Signal ertönt – konzentrieren Sie sich dann auf drei volle Atemzüge.
- * Wenn Sie viel telefonieren, gönnen Sie sich jedes Mal, bevor Sie den Telefonhörer abnehmen, zwei bewusste Atemzüge. Sie verlieren keine Zeit und gewinnen an Ruhe.

Die Sitzhaltung

Bei Übungen im Sitzen müssen Sie Ihre Beine nicht sorgsam verknoten. Sie können auch üben, ohne im Lotus-Sitz zu sein. Nehmen Sie auf einem Stuhl, einem Sitzkissen oder einem Bänkchen Platz. Die meisten Menschen experimentieren ein wenig herum und finden dann eine Haltung, die es ihnen ermöglicht, 5 bis 15 Minuten ohne größere Unannehmlichkeiten darin zu verbleiben. Ein wenig Ziehen und Zwicken in den Schultern, im Nacken, im Kreuz und den Knien ist normal, aber Sie sollten es sich so angenehm wie möglich machen.

Gut und gerade sitzen

Der Rücken sollte aufrecht sein und sich selbst stabilisieren. Wenn Sie auf einem Stuhl sitzen, wählen Sie die vordere Stuhlkante. Sie können sich auch vorstellen, dass ein dünner Faden den höchsten Punkt Ihres Kopfes in den Himmel zieht. Die Hände ruhen auf den Oberschenkeln oder ineinander gefaltet im Schoß. Die Augen sollten Sie zu Beginn der Übungen besser geöffnet lassen: Richten Sie Ihren Blick auf einen Punkt in einigen Metern Entfernung. Wenn Sie möchten, können Sie die Augen später dann schließen.



Wie fühlt sich Achtsamkeit an?

Nun, wie erklärt man jemandem, der noch nie ein Musikstück gehört hat, wie ein Orchester klingt? Genauso verhält es sich mit Achtsamkeit: Am besten probiert man es einfach aus.

Vielleicht beginnen Sie mit der Übung „Ohren auf“, die Sie auf dieser CD finden. Die Übung dauert 5 Minuten und es geht darum, der Welt zu lauschen. Sie werden Ihre Aufmerksamkeit also auf die Töne und Geräusche um sich herum richten. Hören Sie so zu, als ob Sie all dies zum ersten Mal hören. Nehmen Sie alle Geräusche ohne Bewertungen wahr, so, als ob Sie ein Aufnahmegerät wären, nichts sonst. Sie lauschen dem „Orchester der Welt“ und es spielt allein für Sie. Nur jetzt. In diesem Augenblick. Vielleicht bedanken Sie sich?

„Ohren auf“ – wie ging es Ihnen?

Nun, wie ist es Ihnen mit der Übung „Ohren auf“ ergangen? Wahrscheinlich waren Sie verblüfft, wie schwierig es ist, sich auch nur 5 Minuten auf die Geräusche der Welt zu konzentrieren, ohne dabei abzuschweifen. Das ist normal: Wenn Sie keine konkrete Aufgabe zu lösen haben, produziert Ihr Gehirn fortwährend Gedanken, Bilder und Gefühle, die kurz als bedeutsam erscheinen und sich dann wieder verflüchtigen – wie Rauch über einem brennenden Lagerfeuer. Das hat nicht viel zu bedeuten, außer, dass dies den Geist vernebelt. Wenn Sie Achtsamkeit praktizieren, suchen Sie dagegen eine Position, die es Ihnen ermöglicht, diesen „Rauch“ von außen zu beobachten – dadurch lichtet sich der Geist und Sie erhalten Klarheit.

Achtsamkeit – die Aufmerksamkeit schulen

Der erste Aspekt der Achtsamkeit besteht darin, seine Aufmerksamkeit zu schulen. Das heißt, Sie verweigern sich jeder Form von Ablenkung und versuchen, Ihren Geist in Einklang zu bringen mit den Dingen, die Sie beobachten. Dieser geistige Zustand verhindert die Zerstreuung. Er ist ein Keim für aufmerksames und konzentriertes Bewusstsein. Für unser Alltagsleben ist dies ein heilsamer Prozess. Womit wir uns auch immer gerade beschäftigen – mit unserem Partner, wenn er mit uns spricht, mit unserer Arbeit, mit einem kreativen Akt – es ist hilfreich, die vollständige Kraft unserer Aufmerksamkeit auf die jeweilige Tätigkeit zu richten. Gerade in der Beziehung zu unseren Mitmenschen ist dies bedeutend. Jemandem die volle Aufmerksamkeit zukommen zu lassen, ist ein Geschenk – ein sehr seltenes Geschenk.

Wie das funktioniert?

Die Aufmerksamkeit zu schulen, ist relativ einfach: Sie konzentrieren sich auf eine einzige Wahrnehmung. Und wann immer Ihre Gedanken abschweifen, registrieren Sie dies kurz und konzentrieren sich wieder auf diese eine einzige Wahrnehmung. Mit der Zeit geht das immer einfacher.

Achtsamkeit – die Selbstbeobachtung schulen

Der zweite Aspekt der Achtsamkeit ist, seine Selbstbeobachtung zu schulen. Selbstbeobachtung entsteht durch nach innen gerichtete Wachsamkeit. Das heißt, wir beobachten während der Übungen unsere Körperempfindungen, unsere Gedanken und unsere Gefühle. Damit entwickeln wir Schritt für Schritt eine Art Bewusstsein über unseren gegenwärtigen Zustand. Und wir bauen eine besondere Fähigkeit aus: unseren Geist mit einer gewissen wohlwollenden Distanz zu beobachten – einschließlich unserer Gefühle, Wünsche, Impulse und Antriebe. Ohne dass wir reagieren müssen, ohne dass wir uns fortwährend in Bewegung setzen müssen. Dies ist von großem Vorteil: Einerseits bekommt man Kontrolle darüber, wie man

handelt, oder wie man kommuniziert. Dazu kommt eine wohlthuende Distanz zu unangenehmen Gefühlen und Gedanken, ohne dass man dabei abstumpft: „Ich bin kein Gedanke – ich habe einen Gedanken. Ich bin kein Gefühl – ich habe ein Gefühl“. Schließlich entwickeln wir, wenn wir die Selbstbeobachtung schulen, ein feineres Gespür dafür, wie es im Augenblick um unsere Belastungen und Gefühlslagen bestellt ist. Gerade für Menschen, die sehr eingebunden sind in den Alltag, die sich leicht mitreißen lassen von den täglichen Aufgaben und erst spät bemerken, dass ihre Leistungsgrenzen überschritten sind, ist dieser Aspekt wichtig.

Wie das funktioniert?

Auch bei der Selbstbeobachtung kann man sagen, es ist relativ einfach, an ihr zu arbeiten: Sie versuchen, sich auf eine einzige Wahrnehmung zu konzentrieren.

Wenn Sie mit den Achtsamkeitsübungen anfangen, so funktioniert das noch nicht so gut. Sie werden häufig abgelenkt sein und Sie driften ab. Ein anderes Mal verlieren Sie vielleicht die Klarheit der Aufmerksamkeit oder werden müde. Wie bemerken Sie nun, dass Ihr Geist in einen Zustand von Unruhe, Ablenkung, Lethargie oder Müdigkeit verfällt? Hier wirkt die Kraft der Selbstbeobachtung, die Sie alarmiert, wenn Ihre Aufmerksamkeit abgelenkt ist. Mit der Zeit entwickelt sich diese Fähigkeit immer stärker.

Achtsamkeit – die annehmende Haltung schulen

Den dritten Aspekt der Achtsamkeit macht die annehmende Haltung aus. Annehmende Haltung meint, dass wir lernen, die Dinge so zu nehmen, wie sie sind. Dies ist uns nicht angeboren, und es ist nicht einfach. Von Beginn unseres Lebens an wird uns vermittelt, dass wir uns nach Kräften bemühen sollten, die Welt um uns herum passend für uns zu gestalten. Damit wir sie benutzen können und formen. Die Gedanken sind nicht prinzipiell verkehrt, aber in Wahrheit gelingt uns das Gestalten fast nie. Trotz aller Anstrengungen können wir nur Winzigkeiten verändern – auf das allermeiste haben wir wenig oder überhaupt keinen Einfluss. Die Dinge sind so, wie sie sind, sonst wären sie anders.

Das soll allerdings nicht heißen, dass wir auf unser Bemühen verzichten sollen – im Gegenteil. Wirkungsvoll zu handeln, ist ein weiterer wesentlicher Aspekt der Achtsamkeit. Aber auch hier – im wirkungsvollen Handeln – ist eine Voraussetzung, dass wir zunächst einmal akzeptieren, dass die Dinge so sind, wie sie sind. Oder sehen Sie eine Chance, einen Wasserrohrbruch zu reparieren, solange Sie nicht akzeptieren, dass das Wasser jetzt durch die Wand läuft und nicht mehr durch den Hahn? Erst wenn Sie den ersten „Das darf doch nicht wahr sein“-Reflex überstanden haben, können Sie den Klempner rufen ... Also sollten Sie den Klempner rufen ... Aber wir sollten darauf verzichten, mit dem Kopf durch die Wand zu rennen – immer und immer wieder.

Wie das funktioniert?

Relativ einfach: Sie werden während der Übungen eine Vielzahl von Wahrnehmungen erfahren, die nicht nur angenehm sind: Leichte Schmerzen; ein Jucken an der Nase; eine Fliege, die Ihren Arm als Landebahn auserkoren hat; Gedanken der Sinnlosigkeit; Gedanken, endlich aufzuhören, weil Sie ja nun wirklich Wichtigeres zu tun haben; und natürlich auch unangenehme Gefühle. Wenn Sie die Übungen ernst nehmen und nicht abbrechen, dann gibt es eigentlich nur eine einzige Möglichkeit, sich das Ganze erträglich zu gestalten: Sie sagen sich „Ja, das ist jetzt so“ und konzentrieren sich einfach wieder auf Ihre Aufgabe. Auf diese Weise wird Ihr Geist geschult, Gelassenheit zu entwickeln und Sie werden lernen, dass viele Dinge, die wir „unerträglich“ finden, schlichtweg Bewertungen sind, die sich sehr einfach auflösen lassen. Und mit der Zeit, wird sich diese nicht bewertende, annehmende Haltung automatisieren.



Die Regelmäßigkeit des Übens

Sicherlich stellen die einzelnen Achtsamkeitsübungen keine hohen Anforderungen an Sie. Die Herausforderung liegt jedoch darin, dass Sie diese Übungen regelmäßig durchführen sollten. Eigentlich täglich, zumindest aber jeden zweiten Tag. Weshalb das wichtig ist? Nun, es geht darum, dass Ihr Gehirn eine neue Art zu denken erlernt. Und wie wenn Sie beginnen, ein Instrument zu spielen oder zu tanzen, so ist es auch bei der Achtsamkeit notwendig, Lernprozesse regelmäßig zu wiederholen. Es ist also sinnvoller, täglich zu üben, auch wenn es nur 5 Minuten sind, als alle zwei Wochen eine ganze Stunde. Am besten suchen Sie sich einen Zeitraum und einen Ort, an dem Sie regelmäßig üben können, und halten Sie sich beides dann auch frei. Seien Sie in dieser Sache konsequent.

5 Minuten für die Achtsamkeit

5 Minuten klingen einfach? Unsere Erfahrung zeigt, dass dem nicht so ist. Obwohl wir ja Tag für Tag vielfach 5 Minuten mit unsinnigen Dingen vergeuden, so ist es doch reichlich schwierig, diese 5 Minuten für Achtsamkeit zu reservieren. Wie eben erläutert, ist Planung ein sehr hilfreicher Weg, um dies trotz der alltäglichen Hindernisse zu schaffen. Smartphone-Besitzer können sich zudem durch spezielle Achtsamkeits-Apps unterstützen lassen. Diese Apps erinnern an das Üben, geben den Übungsumfang vor, und außerdem kann man die Übungen protokollieren. Manchen Menschen hilft diese technische Unterstützung sehr. Was nun auch immer beim Erinnern hilft, das Üben selbst ist das A und O.



Lebe Balance – das Präventionsprogramm

Diese CD ist ein Baustein von *Lebe Balance*. *Lebe Balance* wurde von der AOK Baden-Württemberg als Präventionsprogramm für psychische Gesundheit entwickelt. Sie können diese CD natürlich als eigenständige Anleitung für Achtsamkeitsübungen benutzen. Wir empfehlen jedoch die Kombination mit dem Buch *Lebe Balance*, das ebenfalls im Trias Verlag erschienen ist.

Die CD – Übungen aus dem Buch *Lebe Balance*

Achtsamkeitsübungen

- 1 Einleitung** 3:27
Hier erfahren Sie etwas zu Art und Ziel der Übungen und bekommen Hinweise, wie Sie die Übungen ausführen sollen.
- 2 Ohren auf** 6:00
In der Übung werden Sie lernen, achtsam zu hören. Sie werden dabei begleitet, die alltäglichen Geräusche um sich herum wahrzunehmen, die Geräusche, die Sie sonst kaum beachten. Lauschen Sie dem Orchester des Augenblicks!
- 3 Gedanken und Gefühle begrüßen** 8:16
In dieser Übung geht es um die Beobachtung Ihres Atems. Der Atem ist ein besonders wirksames Hilfsmittel, um in einen ruhigen und konzentrierten Zustand zu finden. Gleichzeitig werden Sie einen wohlwollenden Umgang mit ablenkenden Gedanken und Gefühlen erlernen.

4 Seinen Gedanken zusehen 6:08

Sie lernen hier, Ihre Gedanken achtsam zu beobachten und erfahren dabei den Unterschied zwischen „Denken“ und dem „Beobachten von Gedanken“. Nicht alle unsere Gedanken sind hilfreich. Diese Übung leitet Sie an, Ihre Gedanken mit etwas Abstand zu betrachten.

5 Seinen Gefühlen zusehen 7:23

Das Beobachten der eigenen Gefühle ist das Thema dieser Übung. Gefühle sind oft gute Ratgeber, aber manchmal müssen wir uns auch von unseren Gefühlen lösen, wenn sie uns hindern, das Richtige zu tun. Die Übung wird Sie dabei unterstützen.

6 Das rohe Ei 6:10

Diese Übung schult den Aspekt des achtsamen Handelns.

Imaginationsübungen

7 Was brauche ich gerade? 2:23

Ein selbstfürsorglicher Moment, um zu erspüren, was Ihnen gut tut.

8 Das eigene Empfinden fürsorglich wahrnehmen 5:13

Lernen Sie in dieser Übung Ihren fürsorglichen Beobachter kennen! So sehr wir uns anderen fürsorglich zuwenden und ihnen Verständnis entgegenbringen, so schwer fällt uns dies oft uns selbst gegenüber. Ihr eigener Fürsorglicher Beobachter kann Ihnen dabei helfen.

9 Liebevollte Güte 6:31

Sie können mit dieser Übung Ihre wohlwollenden, liebevollen Gefühle aktivieren. Regelmäßiges Üben hat bei vielen Menschen weltweit dazu geführt, dass sich ihre sozialen Beziehungen verbesserten und sie sich in ihrem Alltag häufiger wohlfühlten.

10 Einem nicht lösba- ren Problem begegnen 9:35

Wir alle müssen im Leben immer wieder schwierige Lebenssituationen meistern. Dabei hängt viel von der Haltung ab, die wir unseren Problemen gegenüber einnehmen. Die Übung hilft Ihnen dabei, Hadern und Grübeln sein zu lassen und sich dem Leben so zu stellen, wie es ist.

11 Ruhebild 4:24

Eine Übung zum Wohlfühlen und Einschlafen. Oft kreisen Gedanken oder Sorgen in unserem Kopf und lassen uns nicht zur Ruhe kommen. Irgendwie werden wir sie nicht los. Hier werden Sie angeleitet, solche Gedanken durch ein angenehmes ruhiges Bild zu ersetzen.

Progressive Muskelentspannung

12 Progressive Muskelentspannung 14:48

Eine Entspannungsübung, die man einfach erlernen kann. Sie wird Ihnen helfen, Stress und Ärger schneller hinter sich zu lassen. Je öfter Sie üben, desto besser werden Sie entspannen.

Bonustrack: Imaginationsübung

13 Dieselben Augen 2:52

Wie oft stecken wir so sehr in den alltäglichen Routinen, dass wir die große Richtung unseres Lebens, die Brücke, die sich von unserer Kindheit bis in die Gegenwart erstreckt, aus den Augen verlieren. Erfahren Sie in der Übung Ihre innere überdauernde Qualität.

Gesamtzeit der CD 83:16