

Susan Bögels

Elternsein

die ganze Katastrophe

Achtsam mit Kindern wachsen

Aus dem Niederländischen übertragen von Anja Lademacher



Arbor Verlag

Freiburg im Breisgau

Inhalt

Vorwort	9
1 Achtsame Eltern – ohne (Vor-)Urteile anwesend sein	19
2 Sich selber Vater oder Mutter sein – Selbstfürsorge und Mitgefühl	39
3 Elterlicher Stress – Atemraum schaffen, statt einfach nur überleben	57
4 Elterliche Erwartungen – und die wahre Natur des Kindes	71
5 Streit und Wiedergutmachung – die Beziehung vertiefen	83
6 Gemeinsam Eltern sein – in guten wie in schlechten Zeiten	103
7 Grenzen setzen – wo ich ende und du beginnst	115
8 Schuldgefühle und Scham – Entschuldigung und Vergebung	129
9 Liebe macht blind – Verleugnung und Akzeptanz	141
10 Schemata – die eigene Kindheit erneut erleben	155
11 Eltern sein – ein Leben lang	171
Bezüge	179
Danksagung	181
Anmerkungen	183

When a flower does not bloom, you fix the environment in which it grows, not the flower.

Wenn eine Blume nicht blüht, verbessert man die Bedingungen, unter denen sie wächst, nicht die Blume

ALEXANDER DEN HEIJER

Vorwort

Als wir noch klein waren, arbeitete meine Mutter weit mehr als Vollzeit. Und das war in einer Zeit, in der Frauen in den Niederlanden oft noch „wegen Heirat“ entlassen wurden, etwas Besonderes. Meine Mutter war eine hervorragende Künstlerin und ModeDesignerin – und viele soziale Kontakte und etliche Hobbys hatte sie außerdem.

Wenn wir aus der Schule kamen, saß daher nicht, wie in anderen Familien, unsere Mutter am Tisch und trank ihren Tee, sondern eine Babysitterin. Wir sagten jedem, der tagsüber anrief und meine Mutter sprechen wollte (und das kam nicht selten vor), dass er oder sie nach sechs zurückrufen sollte, wenn meine Mutter zu Hause war und kochte. Dass wir warten mussten, wenn wir unsere Geschichten aus der Schule loswerden wollten, störte mich als Kind kein bisschen. Ich fragte mich nur, warum meine Mutter so gehetzt aussah, wenn sie nach der Arbeit nach Hause kam, und warum die Kartoffeln ständig entweder nicht gar oder verbrannt waren.

Jetzt, da ich selber Kinder habe, kämpfe auch ich mit dieser doppelten Herausforderung, voller Begeisterung zu arbeiten und den Wunsch zu haben, bei meinen Kindern zu sein – körperlich und geistig.

Als ich während meiner Ausbildung zur Psychotherapeutin über meine Herkunftsfamilie berichtete, war ich gerade mit meinem ersten Kind schwanger. Als ich zu Ende gesprochen hatte, meinten die anderen: Und jetzt machst du es sicher ganz anders als deine Mutter! Das überraschte mich ziemlich, denn ich wollte es eigentlich genauso wie meine Mutter machen: Arbeit, Kinder, Freunde, Hobbys, ein intensives Leben – oder, wie Jon Kabat-Zinn, der Begründer der Achtsamkeit im Westen, es nennt: *full catastrophe living!*¹

In dieser Situation – mit kleinen Kindern und am Anfang meiner beruflichen Laufbahn – entdeckte ich die Meditation für mich. Ich meditierte in der Badewanne, um so doch noch zwei Dinge gleichzeitig erledigen zu können. Wenn ich Yoga machte, hatte ich auch gleich meine Sporteinheit absolviert. Aber einfach nur ein paar Augenblicke für mich zu reservieren, in denen ich nichts tat, nur auf meinem Kissen saß, einfach nur meinem Körper nachspürte, auf meinen Geist lauschte, die Stille wahrnahm und in diesem Augenblick anwesend war, das fiel mir unheimlich schwer. Dieses Nichtstun erschien mir im Alltag viel leichter, wenn die Kinder dabei waren, ich ihnen zusah und ihnen zuhörte, sie fühlte, sie mich erstaunten, wenn ich an keinem anderen Ort sein musste als an dem Ort, an dem ich mich gerade befand: bei ihnen. Aber erst die harte Arbeit auf meinem Kissen lehrte mich, was wirklich mit der Aufmerksamkeit geschieht, wenn noch so viel zu erledigen ist und es scheinbar so viele interessantere Dinge gibt, als sich auf den eigenen Geist und den eigenen Körper zu konzentrieren. Aber genau diese Arbeit hat das Bewusstsein für meine Rolle als Mutter geschärft, für meine Kinder und für die kostbare Zeit, die wir miteinander verbringen.

Was aber bedeutet „achtsame Erziehung“ eigentlich? Zur Beantwortung dieser Frage, soll zunächst beleuchtet werden, was unter Erziehung

verstanden wird. Die folgende Definition* stammt aus dem Jahre 1908: „Einem Lebewesen Nahrung und Pflege zukommen lassen, sodass es sich entwickeln kann.“ Bei dem allgemeineren Begriff „aufziehen“ (niederländisch: *grootbrengen*) denkt man vor allem an die körperliche Entwicklung, wobei hier oft der Gedanke im Vordergrund steht, dass das Aufziehen Sorgen und Mühe bereitet. [...] „Erziehen“ (nl.: *opvoeden*, Anm. d. Übers.), im ursprünglichen Sinne Nahrung und Pflege zukommen lassen, wird inzwischen fast ausschließlich in der Bedeutung „formen“ und „entwickeln“ benutzt; so spricht man von körperlicher und geistiger Erziehung; jemanden zu einem nützlichen Mitglied der Gesellschaft erziehen.“²

Interessant hierbei ist, dass es in der Definition von „Erziehung“ (mit Bezug auf niederländisch *opvoeding*) offensichtlich eine Bedeutungsentwicklung gegeben hat, von der Betonung des Aspektes der Versorgung des Kindes mit Nahrung und seiner Pflege hin zu dem Aspekt, das Kind zu formen und in seiner Entwicklung zu unterstützen. Und interessanterweise wird dabei erwähnt, dass Erziehung mit „Sorgen und Mühen“ einhergeht. Heute erleben Eltern dies im Wesentlichen in Bezug auf die psychischen Aspekte bei der Erziehung ihrer Kinder, obwohl natürlich auch die körperlichen Aspekte Sorgen und Mühe bereiten können: die ersten Stillversuche, die Fragen rund um eine gesunde Ernährung und ein gesundes Leben in Zeiten von Fastfood, Medienkonsum, zunehmender Luftverschmutzung, Alkohol- und Drogenmissbrauch, der Schutz der körperlichen Unversehrtheit unserer Kinder und die finanziellen Aspekte der Erziehung, wie zum Beispiel die Finanzierung eines Studiums.

Aber es sind eben vor allem die psychischen Aspekte, bei denen es um die „Erziehung unserer Kinder zu nützlichen Mitgliedern der Gesellschaft“ geht, die Eltern Sorgen und Mühe bereiten – oder eben Erziehungsstress.

* ... des niederländischen Wortes für erziehen: *opvoeden* [*voeden* – füttern, ernähren], Anm. d. Übers.

In der heutigen Zeit wird dieser Stress durch die vielen Fragen ausgelöst, die wir uns als Erziehende stellen, wenn es darum geht, aus unseren Kinder nützliche Mitglieder der Gesellschaft zu machen: Werden unsere Kinder alleine zurechtkommen? Sind ihre schulischen Leistungen gut genug? Haben sie die richtigen Freunde? Erhalten sie eine gute Ausbildung? Werden sie eine sichere Arbeit finden, die ihrem Niveau entspricht? Werden sie genug verdienen?

Erziehungsstress entsteht auch angesichts der vielfältigen Aufgaben, die Eltern erfüllen müssen: Neben der Sorge um die Entwicklung der Kinder sind da ihre eigene Arbeit, Aus- und Weiterbildung, die häuslichen Aufgaben, die Betreuung von pflegebedürftigen Angehörigen und vieles mehr. Und es gibt noch etliche weitere Faktoren, die Stress in der Erziehung begünstigen, wie spezielle Anfälligkeit, Eigenschaften oder das Verhalten von Kindern (ein Schreibaby, ein Kind, das sich riskant verhält und sich oder andere häufig verletzt, ein Pubertierender, der sich völlig zurückzieht u.a.). Diese Faktoren verstärken ihrerseits die Anfälligkeit aufseiten der Eltern. Stress in der Erziehung kann den Blick auf unsere Kinder verengen, kann die Freude an der Erziehungsarbeit beeinträchtigen und uns zu impulsiven, unberechenbaren oder sogar zu aggressiven und angsteinflößenden Erziehern machen. Stress in der Erziehung bestimmt das Klima in der Familie und beeinflusst das Stresssystem des Kindes bereits im Babyalter. Im Folgenden wird Erziehung also vor allem als der Prozess betrachtet, Kinder zu formen und in ihrer Entwicklung zu unterstützen – und genau dies kann Erziehungsstress verursachen.

Was aber ist nun „achtsame Erziehung“? Jon Kabat-Zinn definiert Achtsamkeit wie folgt: „Mindfulness ist eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit: bewusst, auf den gegenwärtigen Augenblick bezogen und nicht wertend.“ Er entwickelte das Mindfulness-Based-Stress-Reduction-Training, mit dessen Hilfe sich Stress in kurzer Zeit merklich reduzieren lässt, sodass eine Verbesserung der Lebensqualität erreicht wird. Jon und seine Frau Myla Kabat-Zinn gaben 1998 das Buch *Everyday Blessings*:

The Inner Work of Mindful Parenting heraus. Hier erwähnten sie, soweit ich das sehe, auch den Begriff des *Mindful Parenting* zum ersten Mal.³

Die folgende Definition entwickelten sie für Kathleen Restifo und mich, als wir an unserem Buch *Mindful Parenting*⁴ arbeiteten:

Mindful Parenting ist der fortlaufende Prozess, unseren Erfahrungen, auch mit Bezug auf die Erziehung, die wir erfahren haben, so gut wie möglich eine bewusste, im Hier und Jetzt verankerte, nicht urteilende Aufmerksamkeit entgegenzubringen. Dies beinhaltet: (1) das einzigartige Wesen, Temperament und die Bedürfnisse eines jeden Kindes zu erkennen und zu beachten; (2) die Fähigkeit zu entwickeln, in der Interaktion mit unseren Kindern mit voller Aufmerksamkeit zuzuhören; (3) sich der eigenen Gefühle, Gedanken, Absichten, Erwartungen und Wünsche sowie der unserer Kinder mit Freundlichkeit und Sensibilität so gut wie möglich bewusst zu werden; (4) uns und unseren Kindern größeres Mitgefühl und nicht urteilende Akzeptanz entgegenzubringen; (5) unsere eigenen reaktiven Impulse in Bezug auf unsere Kinder und ihr Verhalten zu erkennen.⁵

Ich näherte mich dem Konzept der achtsamen Erziehung sowohl über meine wissenschaftlich-klinische Arbeit als auch über meine privaten Erfahrungen. Als Wissenschaftlerin beschäftige ich mich bereits seit mehr als 25 Jahren mit der Rolle der Aufmerksamkeit bei bestimmten Problemen wie sozialer Angst und dem Erröten.⁶

Wenn wir in einer sozialen Situation unter Anspannung stehen und verlegen sind, zum Beispiel weil wir mit jemandem sprechen, den wir attraktiv finden oder den wir beruflich bewundern, neigen wir dazu, uns selber durch die Augen des anderen zu betrachten und darüber nachzudenken, wie der andere über uns denkt. Wir konzentrieren uns dann also nicht mehr auf den gegenwärtigen Moment, die Interaktion, sondern sind mit den Geschichten befasst, die wir uns über uns selbst erzählen. Und wenn diese Geschichten negativ sind (und gerade das negative Denken

zieht unsere Aufmerksamkeit auf sich), steigert das unsere Anspannung und Verlegenheit. Wir befinden uns dann in einem Zustand gesteigerter auf uns selbst gerichteter Aufmerksamkeit. Und eben diese auf uns selbst gerichtete Aufmerksamkeit bewirkt, dass wir erröten und uns Gedanken darüber machen, was der andere wohl über uns denkt.

Mit einer Gruppe, die ich wissenschaftlich begleitete, entwickelte ich eine Therapie: das aufgabengerichtete Konzentrationstraining. Menschen mit sozialer Angst oder der Angst vor dem Erröten lernten, sich in sozialen Situationen bewusst zu machen, worauf sich ihre Aufmerksamkeit gerade richtet, um sich anschließend weniger auf sich selbst zu konzentrieren, sondern auf ihre Aufgabe, das Gegenüber und die Umgebung.

Als 1997 unser erster internationaler wissenschaftlicher Artikel über die positiven Effekte dieser Methode bei Menschen mit sozialen Ängsten und der Angst vor dem Erröten erschien,⁷ erhielt ich eine Mail von dem britischen Professor für experimentelle Psychopathologie Isaac Marks, der den Artikel gelesen hatte und mich fragte: „Ist das nicht das-selbe wie Mindfulness?“ Ich wusste damals nicht, was Mindfulness war, und wollte mir das vor dem Wissenschaftler, dessen Arbeit ich so sehr schätzte, nicht anmerken lassen. Also begann ich, mich in die wissenschaftliche Literatur zum Thema Mindfulness einzulesen. Ich war faszi-niert, schloss mich einer *Vipassanā*-Meditationsgruppe an und begann, täglich zu meditieren.

Ich lud Professor Mark Williams – der sich auf das Thema Achtsam-keit im Zusammenhang mit Depressionen spezialisiert hatte – ein, mich und meine Kollegen von der Universität und aus der psychologischen Praxis im Thema Mindfulness zu schulen. An seinem Training nahmen sowohl Therapeuten aus der Abteilung für Erwachsene als auch aus der Kinder- und Jugendabteilung teil, in denen wir die Behandlungsmetho-den wissenschaftlich begleiteten. Wie ich es beabsichtigt hatte, begannen wir, uns in der Erwachsenenabteilung wissenschaftlich mit der Rolle der Aufmerksamkeit bei sozialer Angst zu beschäftigen, aber auch auf der

Station für Kinder und Jugendliche war man nach dem Training daran interessiert, „etwas mit Achtsamkeit zu machen“.

Also beschloss ich, eine Pilotstudie aufzusetzen, die sich mit psychisch erkrankten Jugendlichen befasste, bei denen die Konzentrationsfähigkeit betroffen war: ADHS, Autismus und Verhaltensstörungen. Weil diese Jugendlichen meist noch zu Hause bei ihren Eltern lebten, erschien es uns sinnvoll, auch die Eltern ein wenig in Sachen Achtsamkeit zu schulen. Und so veranstalteten wir parallel einen verpflichtenden Kurs zum Thema Mindful Parenting.

Dieser Kombination aus Achtsamkeitstraining für die Jugendlichen und Mindful Parenting für ihre Eltern war es zu verdanken, dass die Aufälligkeiten der Jugendlichen abnahmen und sich ihre Aufmerksamkeitskontrolle verbesserte.⁸ Die Eltern waren außerordentlich zufrieden damit, wie weit sie ihre Ziele verwirklichen konnten, die sie zu Beginn des Mindful-Parenting-Trainings formuliert hatten. Dabei handelte es sich sowohl um Ziele bei der Erziehung ihrer Kinder (zum Beispiel: „Meinen Kindern Grenzen aufzeigen können“) als auch um Ziele für ihr eigenes Leben (zum Beispiel „Besser schlafen können“). Viele Eltern meinten am Ende des Kurses: „Hätte ich dieses Training nur schon früher gemacht, dann wären die Dinge nicht so aus dem Ruder gelaufen.“ Diese Erfahrung führte dazu, dass wir das Programm schließlich auch Eltern anbieten wollten, deren Kind nicht an einem Achtsamkeitskurs teilnehmen konnte oder wollte.

Daher entwickelten wir ein unabhängiges Mindful-Parenting-Training für Elterngruppen. Gemeinsam mit der Achtsamkeitslehrerin Joke Hellemans unterrichtete ich 2008 das erste Mal Eltern in dieser Form. Die Teilnehmer waren Eltern, die wegen Erziehungsproblemen, persönlichen Problemen, die die Erziehungsarbeit erschwerten, oder aufgrund einer problematischen Beziehung zu ihrem Kind an das Behandlungszentrum an der Universität von Amsterdam (UvA) überwiesen worden waren. Es handelte sich um Kinder aller Altersstufen, auch um erwachsene Kinder (denn Eltern bleiben immer Eltern). Die Auswertung nach den

ersten zehn Gruppen ergab, dass das Mindful-Parenting-Training Stress in der Erziehungsarbeit erfolgreich reduzieren konnte, es verbesserte die Erziehungsfähigkeit der Eltern und verminderte psychopathologische Symptome (wie Angst, Depression, Aufmerksamkeitsprobleme und Verhaltensauffälligkeiten) sowohl bei den Eltern als auch bei ihren Kindern.⁹ Anschließende Untersuchungen in weiteren zehn Gruppen zeigten außerdem, dass sich die psychopathologischen Symptome der Kinder in dem Umfang verminderten, in dem die Kenntnisse von Mindful Parenting bei den Eltern zunahmen.¹⁰ Unsere neuesten Untersuchungen zeigen, dass der Mindful-Parenting-Kurs auch bei Eltern erfolgreich ist, die nicht an uns überwiesen worden waren, sondern einen Kurs besucht hatten, der von der Stadt oder Kommune zur Bewältigung von Stress in der Erziehung oder bei anderen Erziehungsproblemen angeboten wurde.¹¹

Für das Fachpublikum ist ein englischsprachiges Buch zum Inhalt dieses Kurses erschienen, das ich gemeinsam mit Kathleen Restifo verfasst habe.¹² Das vorliegende Buch richtet sich an Eltern, die sich eingehender mit Theorie und Praxis der achtsamen Erziehung befassen möchten. Es basiert auf meinen Erfahrungen aus 20 Jahren Arbeit mit Eltern in Mindful-Parenting-Kursen und den Erkenntnissen, die ich während der wissenschaftlichen Begleitung meiner Patientengruppen gewonnen habe. Eingeflossen sind auch die wissenschaftlichen Erkenntnisse anderer Autoren, die sich mit der Frage beschäftigt haben, welche Rolle die Aufmerksamkeit in der Entwicklung und bei der Erziehung von Kindern spielt und welche Rolle ihr bei der Entstehung, der Aufrechterhaltung und der Behandlung verschiedenster Formen von psychischen Störungen zukommt. Außerdem speist sich das Buch aus meinen Erinnerungen daran, wie ich selber als Kind erzogen wurde, und aus den Einsichten, die ich bei der Erziehung meiner eigenen Kinder gewonnen habe, und schließlich aus meinen Erfahrungen mit Meditation und Achtsamkeit in den Achtsamkeits-Seminaren, die ich abhielt und absolvierte, oder die ich während Meditationsretreats und zu Hause auf meinem Kissen machte.

Das Buch umfasst elf Kapitel über Aspekte der achtsamen Erziehung. Wenn Sie das Buch als Selbsthilfekurs nutzen möchten, sollten Sie jede Woche ein Kapitel lesen und in dieser Woche möglichst täglich die dazu gehörigen Übungen machen. Weil mir lesen leichter fällt als meditieren, habe ich lange Zeit gedacht, dass es eigentlich bereits eine Art Meditation ist, wenn man sich lesend mit Achtsamkeit beschäftigt. Aber nur indem man die Prinzipien von Achtsamkeit und Meditation in all ihrer Schlichtheit selber und im Umgang mit seinen Kindern übt – und das bedeutet, sich den eigenen Schwierigkeiten bei der Erziehung wirklich zu stellen –, gelangt man zu tieferen Einsichten. Die eigene Erfahrung ist das Entscheidende, nicht das Nachdenken über achtsame Erziehung, sondern die reale Erfahrung mit achtsamer Erziehung. Lesen Sie jedes Kapitel achtsam, also mit vorurteilsfreier, bewusster Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt und ohne Eile. Das Lesen dauert so lange, wie es eben dauert.

Am Ende eines jeden Kapitels finden Sie einige Übungen, die Sie in der jeweiligen Woche (und natürlich ein Leben lang) durchführen können. Zu einigen der Übungen werden wir Audiodateien einspielen, die Sie als Käufer dieses Buches auf <https://www.arbor-verlag.de/uebungen-boegels-elternsein> herunterladen können. Ich empfehle Ihnen auch, die Erfahrungen, die Sie mit den Übungen machen, festzuhalten – in einem schönen neuen Notizbuch oder auf dem Computer. Stellen Sie keine Erwartungen an den Effekt, den die Meditationen und die anderen Übungen haben sollten. Sie müssen die Übungen nicht angenehm finden und Sie müssen kein Ziel erreichen, Sie sollen einfach nur eine Erfahrung machen.

Sie können das Buch also als Selbsthilfekurs betrachten und es durcharbeiten, Sie können es aber auch als Begleitbuch zu einem Mindful-Parenting-Kurs einsetzen. Auf der Webseite www.uva-mindsyou.nl finden Sie eine Liste mit registrierten Mindful-Parenting-Kursen in den Niederlanden und Belgien.* An einem Kurs teilzunehmen, hat den Vorteil, dass

* In Deutschland finden Sie Kurse unter www.arbor-seminare.de

Sie sich mit anderen Eltern über Ihre Erfahrungen austauschen können, professionelle Unterstützung bei der Durchführung der Übungen erhalten und es Ihnen so möglicherweise leichter fällt, Ihren „inneren Schwei-nehund“ zu überwinden.

Als mein Verlag, Ambo/Anthos, mich fragte, ob ich ein Buch über Mindful Parenting für Eltern schreiben wollte, dachte ich spontan: Ich würde lieber ein Buch über Beziehungen schreiben, über meine eigenen Kämpfe in Liebesbeziehungen, darüber inwieweit Beziehungen zu anderen, Partnern oder Kindern, ein Spiegelbild der Beziehung zu uns selbst sind, zu unserem inneren Kind, das beachtet werden will. Aber so ist es ein Buch über Mindful Parenting geworden. Ich hoffe, dass dem Leser, den (zukünftigen) Eltern, Stiefeltern, Gasteltern, Adoptiveltern, Großeltern, professionellen Erziehern und allen anderen, die lernen möchten, wie man Eltern und Kinder begleitet, nach der Lektüre dieses Buches vor allem eines im Gedächtnis bleibt: Die Beziehung zu Ihrer Umgebung ist immer ein Spiegel der Beziehung zu Ihrem inneren Kind. Und dieses innere Kind sollte von der Lektüre dieses Buches profitieren. Ich hoffe also, dass sich die Beziehung zu Ihrem (zukünftigen) Kind, ihrem Partner und/oder ehemaligen Partner durch die Lektüre weiterentwickelt, und auch deren Entwicklung und Beziehungen davon profitieren.

1

Achtsame Eltern – ohne (Vor-)Urteile anwesend sein

*Nichts verweilt, dem wir nicht unsere ungeteilte
Aufmerksamkeit schenken.*

UNBEKANNT

*Dir die Welt zu zeigen, meine Kleine,
macht mein Leben lebenswert.*

KARL OVE KNAUSGÅRD:
„BRIEF AN EINE UNGEBORENE TOCHTER“¹³

Von all der unbezahlten Arbeit, die wir leisten, ist die Erziehung von Kindern für die meisten von uns diejenige Aufgabe, in die wir – so zumindest erleben wir es – die meiste Zeit und Energie stecken, der wir die meiste Aufmerksamkeit widmen, die uns am intensivsten beschäftigt, wenn es Probleme gibt, und über die wir am häufigsten sprechen. Wir verbringen als Eltern immer mehr Zeit mit unseren Kindern, das zeigen Untersuchungen. 1965 verbrachten Mütter durchschnittlich 10,5 Stunden pro Woche mit ihren Kindern und Väter 2,6 Stunden. 2010 war die mit den Kindern verbrachte Zeit auf 13,7 Stunden bei den Müttern und 7,2 Stunden bei den Vätern gestiegen.¹⁴ Viel ist das immer noch nicht, diese zwei Stunden, die Mütter, und die eine Stunde, die Väter pro Tag mit den Kindern verbringen und die sie auf all ihre Kinder aufteilen. Zudem ist

Online

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen, ausführliche Leseproben aller unserer Bücher, einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf unserer Website.

www.arbor-verlag.de

Mehr von Susan Bögels

www.arbor-verlag.de/susan-boegels

Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden Vertretern achtsamkeitsbasierter Verfahren.

Nähere Informationen finden Sie unter:

www.arbor-seminare.de