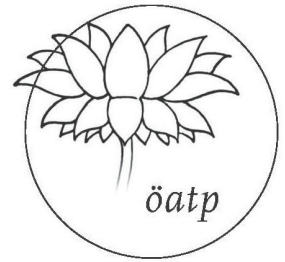


# DAS ENDE DER GRENZE

Symposium 15. bis 16. Oktober 2010



## Die Quelle der Weisheit liegt in dir

*Personale und transpersonale Selbstentwicklung*

*Anna Maurer*

Vielleicht kennen Sie das Buch „Eat Pray Love“ oder haben die Verfilmung mit Julia Roberts gesehen. Elizabeth Gilbert, eine amerikanische Journalistin, hat 2006 mit diesem Buch einen Überraschungserfolg gestartet. Ihr autobiographischer Roman war Weltbestseller Nr. 1 und wurde über 6 Millionen Mal verkauft und in 40 Sprachen übersetzt. Ich möchte mich in meiner Darstellung auf dieses Buch beziehen, weil darin sehr gut zu erkennen ist, wie sich das personale und transpersonale Selbst entwickeln kann, um schließlich als Einheit erlebt zu werden.

Unter personalem Selbst versteht man in der Gestalttherapie einerseits das „Selbstgefühl“. Dies ist das Bild und das Gefühl, das ich von mir selbst habe, welches zum einen dadurch entsteht, dass ich mich selbst sehe, fühle, bewerte und Rollen übernehme (Selbstbild) und zum anderen, dass ich von anderen gesehen werde, diese auf mich gefühlsmäßig reagieren, mich bewerten, vergleichen und mir Rollen zuschreiben (Fremdbild). Daraus entstehen das Gefühl und die Vorstellung, wer ich bin und wie ich so geworden bin. Es wird als Körper-Seele-Geist-Einheit verstanden, denn die Selbstwahrnehmung ist weder körperlich noch seelisch, sondern beides und doch eins. Andererseits ist das personale Selbst eine innere Entwicklungskraft, die den Menschen dabei unterstützt, seine Individualität und Identität zu entwickeln, das in ihm angelegte Potenzial zu verwirklichen. Wenn wir den Mut haben, dieser inneren Kraft in verantwortlicher Auseinandersetzung mit unserer Umwelt zu folgen, dann können wir unseren Platz im Leben finden.

Wir verwirklichen unser personales Selbst, was heißt, dass wir unseren Lebensweg so gestalten, dass er unserer persönlichen Suche nach Zufriedenheit förderlich ist. Dafür ist es notwendig, eigene Entscheidungen zu treffen: kreative, persönliche und manchmal auch riskante.

Das Transpersonale Selbst dagegen ist eine Entwicklungskraft, die weiter und offener ist als unsere Person. Diese lässt uns mit einer höheren Weisheit in Kontakt treten. Dadurch fühlen wir uns in einem größeren Ganzen aufgehoben und geborgen und mit der Welt liebevoll verbunden.

*Elizabeth Gilbert erzählt in dem Buch über ihr Leben als 30-Jährige. Sie hat alles, was eine gebildete amerikanische Frau haben muss: einen guten Job, einen Ehemann, ein schönes Haus am Stadtrand von New York und treue Freunde. Trotzdem ist sie*

unzufrieden. Da wird ihr bewusst, dass sie ein Leben führt, das nicht ihren Bedürfnissen und Wünschen entspricht. Seit Jahren erfüllt sie fremde Erwartungen und ihr Verhalten ist geprägt von sozialen Vorstellungen, die sie so sehr verinnerlicht hat, dass sie diese nicht mehr als äußere Normen wahrgenommen hat (Introjekte).

In ihrer Ehe ist sie sehr unglücklich und sie ist nun nicht mehr bereit, die eingefahrene Beziehung weiter zu leben. Auf der einen Seite fällt es ihr schwer zu bleiben, jedoch ist es noch schwieriger, die Beziehung aufzugeben und ihren Mann zu verlassen. In ihrer Verzweiflung betet sie das erste Mal zu Gott und vernimmt zu ihrem Erstaunen eine innere Stimme der Weisheit, die ihr die Kraft und den Mut verleiht, sich auf die Suche nach seelischer und spiritueller Heilung zu begeben. Geschieden und unglücklich lässt sie ihr ganzes Leben hinter sich, um eine Reise um die Welt anzutreten. Die Reise dauert ein Jahr. Das erste Drittel verbringt sie in Italien, das zweite in Indien und das letzte auf Bali.

Die ersten 4 Monate lebt sie in Rom. Zum ersten Mal fühlt sie sich hier für ihr Leben selbst zuständig und macht nicht einen Mann für ihr Glück und Wohlbefinden verantwortlich. Sie findet Freunde, genießt das italienische Essen und erfüllt sich den schon lange gehegten Wunsch, Italienisch zu lernen. In Italien entdeckt sie ihre Lebensfreude bei Pasta, Wein und Dolci. Jedoch ist Liz auch hier mit Depression und Einsamkeit konfrontiert. Es wird ihr bewusst, dass der Weg, sich weiterzuentwickeln, darin besteht, ihre Gefühle zuzulassen und den destruktiven Verhaltensweisen auf den Grund zu gehen.

Was hindert uns daran, uns selbst zu verwirklichen? Die Gestalttherapie nennt als Haupthindernis, dass wir eine Vorstellung von uns leben wollen. Das Leben wird damit dem Versuch geopfert, das Bild zu verwirklichen, wie wir glauben, sein zu sollen. Dieses Ich-Ideal ist ein Zukunftsentwurf, und wenn diese Erwartungen zu weit von der eigenen Realität entfernt sind, kann, etwa wie bei Liz, eine angespannte Situation mit depressiven Einbrüchen entstehen. Weil wir uns abmühen, so zu werden, wie wir gerne sein möchten oder wie andere uns gerne hätten, verlieren wir den Kontakt zu unserem gegenwärtigen Gefühl, zu dem uns entsprechenden Weg.

In der Selbstverwirklichung geht es nun darum, das zu verwirklichen, was in uns angelegt ist. In jedem von uns ist eine Kraft (das personale Selbst), die unsere Entwicklung fördern und unterstützen kann, wenn der Zugang dahin nicht blockiert ist. Winnicott und andere haben zum besseren Verständnis therapeutischer Prozesse die Begriffe „wahres Selbst“ und „falsches Selbst“ eingeführt.

Unter „falschem Selbst“ verstehen sie die Fassade oder die „Als-Ob-Persönlichkeit“, das sozialisierte Selbst, das durch überstarke Anpassung an Rollenerwartungen auf Kosten der eigenen stabilen Identität entstanden ist. Man kann sich dieses wie einen Panzer vorstellen, der das Selbst schützen will. Dieser Panzer ist durch chronische seelische Verletzungen entstanden. Dadurch frieren wir Gefühle ein, verschließen uns, um dieses seelische Leid nicht noch einmal erleben zu müssen.

So beschreibt eine Klientin von mir dies bildhaft: „Ich sehe mich in einem Zimmer und nehme die Panzer weg, die ich damals als Schutz um meinen Körper gelegt hatte. Ich muss

*meine Panzer weggeben und meinen Kern suchen und dann von der Perspektive des Kerns her die Welt betrachten.“*

Wodurch entstehen solche „Panzer“? Oft sind es seelische Verletzungen, die durch schwierige Sozialisierungserfahrungen entstanden sind, wie etwa zu wenig fürsorgliche Eltern. Denn zur Entwicklung seiner emotionalen, kognitiven und sozialen Fähigkeiten braucht man das „Entgegenkommen“ von seiner Mit- und Umwelt. Dieses muss den entwicklungsbedingten Bedürfnissen entsprechen. So braucht etwa ein Säugling liebevolle Berührung und Beruhigung, wohingegen ein älteres Kind vielleicht eine Erklärung benötigt. Fehlt es an Liebe, Geborgenheit und verlässlicher Zuwendung, so kommt es zu Defiziten. Lang anhaltende Defizite im emotionalen und körperlichen Kontakt führen zu mangelnder Selbstbestätigung und verhindern das Entstehen von Vertrauen und Selbstsicherheit. Es entsteht das Gefühl: „Ich bin nichts wert, ich habe keine Berechtigung zu leben, ich kann den Menschen nicht vertrauen.“ Diese Defizite brauchen Nachbeelterung und Nachnahrung in der Psychotherapie sowie im Leben.

Von Traumatisierungen sprechen wir, wenn dem Menschen etwas passiert ist, das ihn seelisch einschneidend geschädigt hat, wie etwa Grausamkeit, Schläge von gewalttätigen Eltern oder der Tod eines Elternteils. Dies kann Ängste, Wut, Verwirrung und Hass auf den eigenen Körper auslösen. Da diese Gefühle häufig nicht ausgedrückt werden konnten oder durften, geht es in der Psychotherapie darum, Platz für die unausgedrückten Gefühle zu schaffen.

Wenn es über einen längeren Zeitraum immer wiederkehrende Unstimmigkeiten im sozialen Umfeld eines Menschen gibt, dann sprechen wir von chronischen Konflikten. Dadurch ist die Psyche in einen dauerhaften Spannungszustand versetzt, so dass es nicht mehr möglich ist, Ruhe und inneren Frieden zu finden. Erst wenn diese unbewussten Gefühle und Spannungen aktiviert und ausgedrückt werden, kann sich wieder Entspannung und eine gesunde Lebensbalance einstellen.

In der Gestalttherapie begegnen wir diesen destruktiven Mustern mit Aufmerksamkeit und Offenheit. Wir beachten sie, geben die Erlaubnis, etwa aggressive Spannungen wahrzunehmen, sie in Ausdruck und Handlung umzusetzen, um damit gesehen und gehört zu werden. Dabei wird in einem Rollenspiel der Adressat des Affektes (wie etwa der schlagende Vater) mit einbezogen und dadurch auch symbolisch erreicht. Die Wut muss in der Beziehung gespürt werden, damit Beziehungen sich verändern können. Über Malen, Tanzen und Rollenspiele können sowohl Schmerz, Freude, Trauer oder Protest sowie auch Wut und Ohnmacht ausgedrückt werden. Oft werden diese Gefühle mit repressiven Methoden zurückgehalten und man setzt ihnen eine Kraft von gleicher Stärke entgegen, die sie „in Schach halten“. Wenn jedoch etwas Vorhandenes unterdrückt wird, wirkt man verkrampft. Es gibt Unstimmigkeiten zwischen verbalen Äußerungen, dem Klang der Stimme, der Gestik oder dem gesamten körperlichen Ausdruck. Diese dissonanten Botschaften zeigen sich auch in unterdrückter und flacher Atmung. Als GestalttherapeutInnen achten wir auf diese Unstimmigkeiten und bleiben im Kontakt mit dem Offensichtlichen. Ein Beispiel: Ein Klient erzählt etwas und wendet plötzlich seinen Blick ab. Die Intervention wäre:

*„Mir fällt auf, dass Sie wegschauen“. Der Klient antwortet vielleicht: „Mir tut das so weh, da möchte ich nicht genauer hinschauen.“*

Sich selbst zu finden und zu verwirklichen, heißt schließlich, eigene Bedürfnisse wahrnehmen, ihre Bedeutung erfassen und Prioritäten setzen, um situationsadäquate Handlungen durchzuführen. Jede/r gibt eigene Antworten auf die Bedingungen des Lebens. Martin Buber, ein jüdischer Religionsphilosoph, der die Gestalttherapie sehr geprägt hat, meint, das Leben sei wie es sei, aber welche Antwort wir auf die Bedingungen des Lebens geben, das sei unsere „Ver-Antwort-ung“.

Das Ziel in unserem Leben ist es, die Verantwortung für das eigene Denken, Empfinden und Handeln zu übernehmen, um seine Möglichkeiten zu wissen und seine Begrenzungen anzuerkennen. Wir erleben uns dann mehr als Wirkende und weniger als Opfer der Umstände. Das erkennt auch Liz in ihrer Zeit in Italien und findet schließlich den Mut, ihr eigenes Leben zu leben und die Verantwortung dafür zu übernehmen. Schon in der Bhagavadgita heißt es, es sei besser, sein eigenes Schicksal unvollkommen zu leben als das Leben eines anderen auf vollkommene Weise nachzuahmen.

*Eine Lebensweisheit der Zen-Buddhisten, die Liz in den Sinn kommt:*

*„Eine Eiche, so sagen sie, werde durch zwei Kräfte gleichzeitig erschaffen. Zum einen natürlich durch die Eichel, mit der alles seinen Anfang nimmt, durch den Samen, der das gesamte Potenzial enthält und zu einem Baum heranwächst. Das ist jedem ersichtlich. Nur wenige aber können erkennen, dass auch noch eine andere Kraft am Werk ist, nämlich der künftige Baum selbst, den es so unbedingt in die Existenz drängt, dass er die Eichel ins Sein zieht, der durch seine Sehnsucht den Sämling aus der Leere zieht und die Evolution aus dem Nichts zur Reife geleitet. So betrachtet, behaupten die Zen-Buddhisten, sei es die Eiche, welche die Eichel erschafft, aus der sie entstanden ist.“ Die Eichel, die das gesamte Potenzial enthält – dazu findet Liz in dieser Phase Zugang, bejaht es und lebt es. Erst in Indien wird sie mehr und mehr die Kraft der Eiche spüren.*

*Nach 4 Monaten Italien reist Liz für 4 Monate nach Indien. Dort verbringt sie die Zeit in einem Ashram, einem indischen Meditationsort mit einer lebenden spirituellen Meisterin. Trotz heftigen Widerstands, den sie gegen so manche Zwänge verspürt, befolgt sie die dort angebotenen spirituellen Übungen und Meditationsanweisungen. Ihre Sehnsucht nach innerem Frieden ist so groß, dass sie sich einem mutigen inneren Kampf stellt, um das alles durchdringende Schweigen kennenzulernen.*

*Jeden Tag zeitig in der Früh wird im Ashram ein Chant, der sich Gurugita nennt, gesungen. Sie kann in dem Singen keinen Sinn erkennen, es erscheint ihr nur langweilig und unerträglich. Eines Morgens sperrt ihre Zimmerkollegin irrtümlich das Zimmer ab und sie ist eingeschlossen. Könnte sie ja froh sein, diesen Morgen nicht zur Gurugita gehen zu müssen! Jedoch klettert sie mühsam durch ein Fenster, um nur ja nicht die Gurugita zu versäumen. Die persönliche Seite ist zwar voller Widerstand und Zorn, aber das transpersonale Selbst (die Eiche) ist stärker.*

Sylvester Walch beschreibt in seinem Buch „Dimensionen der menschlichen Seele“ das Transpersonale Selbst folgendermaßen: *„Es zeigt sich nicht allein auf die Persönlichkeit bezogen, sondern ist offen hin zum Überpersönlichen. Bildlich gesprochen ist im innersten Kern unserer Persönlichkeit eine Öffnung, durch die das transpersonale Selbst hindurch scheint. Es trägt nach Leibnitz den ‚Funken des Kosmos‘ in sich und kann nach C.G. Jung auch als ‚Gott in uns‘ bezeichnet werden.“*

*Bereits in Amerika hat Liz im Gebet die Verbindung zu dieser größeren Weisheit und Kraft zum ersten Mal erlebt. Überrascht stellte sie danach fest, dass sie fast immer Zugang zu dieser Stimme finden kann. Sogar im tiefsten Leid ist diese ruhige, mitfühlende und unendlich weise Stimme zu vernehmen. Ist es Gott, ihre Meisterin oder ihr Höheres Selbst?*

Das Selbst ist immanent, das heißt, es wohnt in jedem von uns, ist also personal; jedoch ist es auch offen zum Überpersönlichen (transpersonal). Das immanente Selbst kann in Verbindung mit dem Transzendenten treten, das über unsere Individualität hinausgeht, Raum- und Zeitgrenzen überschreitet.

*Liz beschreibt in ihrem Buch, wie sie in einer tiefen Meditation eine Seelenverbindung zu ihrem Exmann aufnimmt: Sie kann nun ihre gemeinsame Geschichte annehmen und sich dadurch mit ihm aussöhnen. Mit der Verzeihung verschwindet die dumpfe Traurigkeit über die Trennung und sie fühlt sich von ihrer Vergangenheit befreit.*

Durch das Wiederholen eines Mantras, durch Meditation und bewusstes Atmen können wir uns in eine Empfangshaltung begeben, um das Einströmen dieser transpersonalen Energien in unser Wachbewusstsein zu begünstigen. Dadurch kann uns aus der spirituellen Welt, aus dem transpersonalen Bereich Kraft, Gnade und Liebe zufließen. Mit der Zeit kann es zu einer zunehmenden Interaktion kommen, zu einem inneren Dialog.

Um eine Verbindung zu der inneren Weisheit aufzunehmen, sollten wir einen Raum schaffen, in dem wir dem transpersonalen Selbst unsere Aufmerksamkeit widmen, um seine Hinweise zu empfangen (Ruf der Eiche). Nur allzu leicht macht uns das laute Treiben der Welt dafür taub oder lenkt uns das Lärmen unseres eigenen Verstandes ab. Der Zustand des Schweigens dagegen, der Rückzug nach innen, das Einstimmen auf die Frequenz unserer Seele machen uns hellhörig für innere Botschaften und hellichtig für innere Bilder.

Pantanjali sagt dazu in den Yogasutren: *„Hinter dem Schleier unserer gewöhnlichen Gedanken und Gefühle liegt die ewige Quelle des natürlichen Glücks, der Intelligenz, der Liebe und Güte. Diese ewige Quelle ist das wahre Selbst und die reine Bewusstheit. Darin sind wir nicht länger mit unserem Ego und unserer Geschichte des Lebens identifiziert. Deshalb ist die Beruhigung des Geistes so wichtig.“*

Eine Meditationsanleitung, um zur Beruhigung des Geistes zu kommen, könnte folgendermaßen lauten:

Schließe deine Augen, ziehe dich in deinen inneren Raum zurück, der nicht durch äußere Eindrücke und Einflüsse gestört ist. Wenn du Geräusche wahrnimmst, re-

gistrierte sie und lasse sie sein. (Der Unterschied zur Psychotherapie wäre, dass man es anspricht und seine Reaktion darauf ausdrückt.) Bleibe aufmerksam in deinem inneren Bewusstseinsraum und nimm ihn in Besitz. Lerne in deinem eigenen inneren Raum anwesend zu sein. Wenn du dich selbst annimmst und respektierst, dann kannst du dich deiner Natur gemäß entfalten. In deiner Innenwelt spürst du eine Kraft, die dein eigenes Selbst ist.

Anfangs ist es meist schwierig, die Konzentration auf den Innenraum zu halten. Ein Abschweifen ist normal. Die Verankerung im Atem hilft uns, von unserem Denken einen Schritt zurückzutreten und die unruhigen Wellen des Bewusstseins zur Ruhe kommen zu lassen. Als Beobachter/in registrieren wir einfach, dass Gedanken und Gefühle kommen und gehen. Wir nehmen nur wahr: da ist Angst, Wut, Freude, Niedergeschlagenheit, Enttäuschung, Sehnsucht und reagieren nicht mit Euphorie oder Selbstmitleid darauf. In uns sind verschiedene Gemütszustände, die oft erst durch das Schweigen, die innere Ruhe und Konzentration laut werden, weil sie hinter unserer Alltagshektik verborgen sind. Mehr und mehr nehmen wir den Körper, seine Empfindungen, Gefühle, Gedanken und Stimmungen einfach zur Kenntnis - als reine Fakten, ohne sie zu bewerten, auf sie zu reagieren oder sie weiter zu verfolgen. Phänomene entstehen und vergehen, sie befinden sich in einem ständigen Auflösungsprozess. Die Vergänglichkeit unserer Existenz wird uns zutiefst bewusst. Diese Entidentifikation ist als Durchgangsstadium wichtig, um in den sicheren Grund des Selbst einzutauchen. Distanziert von dem Wirbel, der uns sonst gefangen hält, erleben wir Ruhe und Zeitlosigkeit. Es sind dies Augenblicke, in denen sich tiefe Entspannung mit heller Wachheit verbindet. Dadurch wird eine klare und direkte Einsicht in eine tiefe Schicht der Wirklichkeit möglich. Sie taucht aus der eigenen Wesenstiefe auf und durchbricht die Grenzen unseres herkömmlichen Bewusstseins. Wir sind mit einem Zustand in Kontakt, der immer ist, dessen wir uns jedoch normalerweise nicht bewusst sind. Das Selbst in einem transpersonalen Sinn ist ein Zentrum in uns, das nicht mit emotionalen Traumata und Konditionierungen der Psyche belastet ist. Es ist der göttliche Kern unserer Existenz, der mit seiner Weisheit unsere Entwicklung unterstützt und die treibende Kraft hinter all unserem Wirken ist.

*Liz beschreibt ihre Erkenntnis folgendermaßen: „Das ruhige Zentrum aber, das ist dein Herz, Gottes Wohnstätte in deinem Inneren. Also hör auf, in der Welt nach Antworten zu suchen. Kehre in diese Mitte zurück, dort wirst du dauerhaften Frieden finden.“*

*Ein Beispiel dafür dass jeder seinen eigenen Weg zu gehen hat, zeigt uns die Erfahrung, die Liz macht, als sie versucht, den Vorstellungen vom Verhalten eines spirituellen Menschen zu entsprechen: Ihre Zimmerkollegin hat einen Schweigebutton. Liz ist beeindruckt, meint, auch sie müsste das Schweigen üben und holt sich im Buchladen ebenfalls diesen Button. Genau zu diesem Zeitpunkt wird sie aufgefordert, eine amerikanische Gruppe als Chefhostess in die Gewohnheiten des Ashrams einzuführen. Warum darf sie nicht schweigen? Vermutlich soll sie sich nicht neuen Normen unterwerfen. Ihr Potenzial, gut und leicht kommunizieren zu können, scheint im spirituellen Feld gerade eben gebraucht zu werden. Mit den in uns innewohnenden Qualitäten, die wir im besten Fall entwickelt haben, können wir der Welt und anderen Menschen dienen.*

*Die letzten 4 Monate des Jahres verbringt Liz auf Bali. Hier besucht sie einen Heiler und Medizinmann, der ihr bereits vor einem Jahr einschneidende Veränderungen in ihrem Leben vorausgesagt hatte. Anfangs hält sie sich ganz starr an die Meditationsvorgaben, um nicht aus ihrer inneren Balance geworfen zu werden. Erst allmählich gewinnt sie das Vertrauen, dass die innere Kraft in ihr stark genug geworden ist. Sie nimmt wieder am Leben teil und öffnet sich für die Liebe zu dem Brasilianer Felipe.*

*Am Ende des Buches beschreibt Liz, dass ihre Suche nach Zufriedenheit plötzlich spürbar wird. Sie bekommt eine Vorstellung davon, wie das Ziel ihrer Reise sich anfühlt und dass es „erleuchtete Augenblicke“ in unserem Leben gibt, in denen diese beiden Kräfte des personalen und transpersonalen Selbst eins werden. „Ich mache mir Gedanken über die Frau, die ich in den letzten Jahren geworden bin, über das Leben, das ich jetzt führe, und wie sehr ich mir immer gewünscht habe, diese Person zu sein und – befreit vom Drang, jemand anders zu sein, als ich bin – dieses Leben zu leben. Ich denke an alles, was ich vor meiner Ankunft auf Gili Meno durchgemacht habe, und frage mich, ob denn ich es war, ich meine dieses glückliche und ausgeglichene Ich – das jetzt auf dem Deck dieses kleinen indonesischen Fischerboots döst – , welches das andere, jüngere, verwirrtere und ringende Ich in all diesen schweren Jahren in die Zukunft gezogen hat. Das jüngere Ich war die Eichel voller Potenzial, aber das ältere, die mächtige Eiche, hat andauernd gedrängt: „Ja, wachse! Verändere dich! Entwickle dich! Komm und triff mich hier, wo ich schon in meiner Reife und Ganzheit existiere! Du musst ich werden!“*

## **Literatur**

**Gilbert, Elizabeth.** Eat Pray Love, Berliner Taschenbuchverlag: 2008 Berlin.

**Maurer, Anna.** Auf der Suche nach dem Selbst, Ibero Verlag: 1998 Wien.

**Maurer, Anna.** Feuer und Flamme, Ibero Verlag: 2002 Wien.

**Rahm, D., Otte, H., Bosse, S., Ruhe-Hollenbach, H.** Einführung in die Integrative Therapie, Junfermann: 1999 Paderborn

**Walch, Sylvester.** Dimensionen der menschlichen Seele - Transpersonale Psychologie und holotropes Atmen Patmos Verlag: 2009 Düsseldorf

## Anna Maurer



ist Univ. Lektorin, Psychotherapeutin (Integrative Gestalttherapie/ÖAGG, Bioenergetik/ DÖK), Supervisorin/ÖBVP, Persönlichkeitscoach, Lehrtherapeutin und Ausbilderin für Integrative Gestalttherapie (IGWien/ SFU - Sigmund Freud Privatuniversität Wien), Begründerin der IGM-Körpertherapie (Integrative Gestalt Massage), Trainerin für Transpersonale Psychotherapie und Holotropes Atmen (ÖATP), Buchautorin: „Auf der Suche nachdem Selbst“ und „Feuer und Flamme“; Vortrags-, Seminar- und Workshoptätigkeit.

1010 Wien, Riemergasse 11/7  
Tel.: +43/1/513 72 98  
Mobil: +43/664/26 05 884

2454 Trautmannsdorf/Leitha  
Alleegasse 23b  
anna.maurer@chello.at  
www.annamaurer.at