

Der
Sonnenkreis
Den Bewusstseinsweg gehen



Janine Bonk

Inhalt

Vorwort

Der Sonnenkreis

Einleitung – Der Kreis öffnet sich

Kapitelübersicht

Kapitel 1: Die Sonne geht auf

Kapitel 2: Zwischen Himmel und Erde – Bin ich

„Ich Bin“ – Der Weg zu unserem wahren Selbst

Kapitel 3: Ich öffne die Fenster – Herzöffnung

Herzöffnung – Demut & Anfängergeist

Herzöffnung – Der Weg aus der Wertung

Herzöffnung – Staunen, Automatismen

Herzöffnung – Wahre Begegnungen

Herzöffnung – Selbstfürsorge und Kräfte schöpfen

Herzöffnung – Selbstverantwortung

Herzöffnung – Dem Ruf folgen zur Berufung

Kapitel 4: Und schaue mich um

Bewusstseinsarbeit – Arbeit am Weltbild

Weg des Wissenschaftlers
The Work von Byron Katie
Weltbild – bildet die Welt

Kapitel 5: Feuer und Wasser

Die Schichten des Diamanten
Schattenarbeit – Der Weg der Inneren Schmiede
Der Weg des Feuers
Der Weg des Wassers
Die Drei Siebe des Sokrates
Arbeiten mit inneren Aspekten und Anteilen
„Nicht persönlich nehmen“
Das Enneagramm

Kapitel 6: Ich nehme, was ich brauche und mische es

Die Umarmung des Todes
Der innere Kompass

Kapitel 7: Es ist genug für alle da

Kapitel 8: Und ein kleiner Rest für die Blumen

Kapitel 9: Der Lotus erblüht

Kapitel 10: Ich umarme meinen Tiger

Kapitel 11: Und kehre ganz zu mir zurück

Kapitel 12: In Achtung und Dankbarkeit

[Anhang - Der Kreis schließt sich](#)

[Zitatverzeichnis](#)

[Literaturverzeichnis](#)

[Bewegung: Der Sonnenkreis](#)

[Links & Kontakt](#)

[Über die Autorin](#)

Vorwort

Der Sonnenkreis lädt uns ein, uns selbst auf die Spur zu kommen, in eine wirkliche Freiheit hinein zu finden und in ein tiefes Erkennen und Erfahren zu gehen. Dieser Weg ist uralt und brandneu. Es ist ein Weg, dessen Ziel es ist, ihn zu gehen. Und so gehen wir diesen Weg, um unser innerstes Wesen, unser Sein zu erfahren. Ich habe den Sonnenkreis, den Taoistischen Morgengruß das erste Mal in der Bewegung kennengelernt. Dies weitete sich bald als ich erfahren durfte, welche Weisheit in ihm verborgen liegt. So lernte ich den Sonnenkreis neben der Bewegungsform als Meditation, Gebet, Entwicklungschance und kraftvolle Begleitung auf dem Bewusstseinsweg lieben und eroberte ihn mir mehr und mehr.

In diesem Buch wird dich der Weg der Sonne führen und du wirst viele persönliche Sonnenaufgänge erleben können. Diese zweite Ausgabe des Buches „Der Sonnenkreis – den Bewusstseinsweg gehen“ legt bewusst den Schwerpunkt auf den inneren Weisheitsweg. Wen die vertiefenden Ausführungen, Selbst-Erforschungen, Übungen und die Bewegung, die eng mit dem QiGong verwandt ist, interessiert, dem sei die ausführliche Ausgabe ans Herz gelegt.

Mögen wir alle mehr und mehr „Werdende“ werden, auf dem Weg uns selbst als Sonne erkennen und in unserem eignen Leuchten sonnenhaft erstrahlen.

*„In jedem Menschen ist Sonne -
man muß sie nur zum Leuchten bringen. “*

(Sokrates)



DER SONNENKREIS

Die Sonne geht auf
Zwischen Himmel und Erde – Bin ich
Ich öffne die Fenster
Und schaue mich um
Feuer und Wasser
Ich nehme, was ich brauche und mische es
Es ist genug für alle da
Und ein kleiner Rest für die Blumen
Der Lotus erblüht
Ich umarme meinen Tiger
Und kehre ganz zu mir zurück
In Achtung und Dankbarkeit mir und der Welt

(Taoistischer Morgengruß)

Einleitung

Der Kreis öffnet sich

Jeden Morgen geht die Sonne auf und mit ihr starten wir in unseren Tag. Und jeder Tag ist wie ein Neuanfang, ja, eigentlich jeder Moment. Es ist, als ob wir die Seite eines Buches umblättern würden und eine neue unbeschriebene, weiße Seite aufschlagen würden, die darauf wartet, von uns beschrieben zu werden.

Jeder Mensch ist einmalig – nur du kannst deine Spur gehen

Die Spur, die wir auf diesen leeren Seiten hinterlassen, ist einzigartig! Sie ist durch niemanden kopierbar. Auch wir selbst können diesen einen Augenblick nicht wiederholen. In ihm liegt das Geheimnis, dass jeder Mensch, jeder Moment einmalig ist. Ja, jeder von uns ist einzigartig, ist seine ganz eigene Art. Nur du kannst deine Spur gehen. Wenn wir das ernst nehmen und zu Ende denken, erleben wir, wie in uns eine innere Achtung vor uns selbst und jedem anderen Menschen entsteht. Wir können einander ähneln, uns nachahmen, gleich anziehen und doch ist jeder einzigartig. Auch wenn uns teilweise suggeriert wird, wir wären alle identisch und leicht austauschbar, wissen wir tief in uns, dass dies nicht stimmt. Jeder Mensch hat einen einzigartigen Klang, der unvergleichbar ist. Daher höre auf, „normal“ zu sein und werde ganz du selbst.

Blättern wir jetzt gemeinsam eine Seite um.

Dieses Buch soll dir ein Begleiter auf deinem Weg sein

Dieses Buch soll ganz für dich sein. Es soll weniger ein Ratgeber als ein Begleiter sein. Du kannst ganz lebendig mit ihm umgehen, entdecken, was dich inspiriert, aber auch Gedanken begegnen, die dir eher fremd sind oder dich herausfordern. Du kannst querlesen, Punkte herausnehmen, die in deiner aktuellen Lebenslage für dich wichtig sind, oder mit dem Verlauf des Buches wachsen, denn auch die Kapitel wachsen mit jedem weiteren Schritt und vertiefen sich in ihrer Weisheit. Wie bei der Wanderung auf den Berg, wird sich auch mit dem Bewusstseinsweg der Blick verändern und weiten. Es wird auch einen Unterschied machen, wenn du das Buch das erste, zweite oder dritte Mal liest. Bei jedem Lesen werden dir andere Dinge begegnen. Wie auch immer du mit diesem Buch arbeitest, achte beim Lesen auf deine Haltung und erlaube dir, nicht perfekt zu sein. Nutze alles für dich! Es geht nicht darum blind zu folgen oder zu glauben. Prüfe alles an Hand deiner eigenen Erfahrungen und gehe tiefer. Wenn zum Beispiel ein Punkt bei dir eine Gegenwehr auslöst, nimm diese Reaktion wahr und erforsche welche Vorstellung, Erfahrung oder Sorge dem zugrunde liegt. Gehst du in dieser Art und Weise in den inneren Prozess, kannst du viel für dich gewinnen.

Kapitelübersicht – Landkarte auf dem Bewusstseinsweg

Kapitel 1 – Die Sonne geht auf
Schritt in die Bewusstwerdung, innere Haltung

Der Aufgang der Sonne lässt alles in neuem Licht erscheinen – es ist der Schritt aus der Dunkelheit der Nacht in die Bewusstwerdung, der immer wieder neue erste Schritt. Du erfährst, wie Krisen eine Hilfe sein können und wie du aus der Verwicklung zur Entwicklung kommst.

Kapitel 2 - Zwischen Himmel und Erde - Bin ich

Aufrichtung, die eigene Größe entnehmen, das wahre Selbst

Die Aufrichtung zwischen Himmel und Erde, deine eigene wirkliche Größe einzunehmen, ist die Grundlage, um aufgerichtet und aufrichtig den Bewusstseinsweg zu gehen. Mit dem „Bin ich“ gehst du von der äußeren und inneren Aufrichtung zu deiner wahren Größe über, indem du dich in der Tiefe zu deinem wahren „Sein“ öffnest.

Kapitel 3 - Ich öffne die Fenster

Herzöffnung, Wertungen, Selbstfürsorge, Berufung

In der Öffnung kommst du in Kontakt mit deinem Herzen. Du kannst das Leben in all seinen Qualitäten - mit geöffneten Fenstern - sehen und so erkennen, wie du diese Lebendigkeit und wahre Begegnung, jenseits von Wertungen und Automatismen, in dein Leben holen kannst. Du lernst in eine Selbstfürsorge zu kommen und auf den Ruf deines Herzens zu hören - dich in deiner Berufung zu leben.

Kapitel 4 - Und schaue mich um

Glaubenssätze, Weltbild

Der Blick weitet sich, du schaust dich um und trittst du in Kontakt mit der Welt. In dieser Begegnung wird erlebbar, wie stark deine Wahrnehmung durch deine Gedanken und Überzeugungen geprägt ist. Gleichzeitig erfährst du, dass diese Prägung nicht statisch ist und der Weg in die Freiheit über Bewusstseinsarbeit bzw. Arbeit am Weltbild führt. Hierzu bekommst du zwei kraftvolle Methoden, den „Weg des Wissenschaftlers“ und „The Work“ von Byron Katie an die Hand.

Kapitel 5 - Feuer und Wasser

Innere Schmiede, Bewusstseinsarbeit, Schattenseiten

Die lebendige Kraft des Feuers und Wassers führt dich noch einmal tiefer in die Bewusstseinsarbeit hinein. Sie unterstützt dich auf dem Weg, dich selbst zu erobern, deine Licht- und Schattenseiten zu erkennen und mit diesen umzugehen. Der Weg der „Inneren Schmiede“ ist das Heilen von innen. Dabei lernst du den Weg durchs Feuer, den Wasserweg und weitere Werkzeuge kennen.

Kapitel 6 - Ich nehme, was ich brauche und mische es Ausrichtung, Wünsche, der Mittlere Weg

„Ich Nehmen, was ich brauche“ fordert von dir, deiner Spur zu folgen und herauszufinden, was du brauchst, deine Wünsche und Bedürfnisse kennen zu lernen und zu wissen, was du willst. Indem du das richtige Maß und deine persönliche Mischung findest, bringst du alles ins Gleichgewicht. Erlaube dir zu nehmen, was du brauchst. Es ist der Mittlere Weg - der Weg des Buddha, des Lebens, dem du folgst.

Kapitel 7 - Es ist genug für alle da Vertrauen, vom Mangel zur Fülle, Weisheitsweg

„Es ist genug für alle da“ mach zuerst einmal sichtbar wie machtvoll die Geschichte der Knappheit und Angst einen Großteil unserer Gesellschaft immer noch beherrscht. Gleichzeitig führt sie dich auf dem Bewusstseinsweg weiter nach innen, in ein tieferes Erkennen und Vertrauen. Hier wird der Bewusstseinsweg ganz zum Weisheitsweg.

Kapitel 8 - Und ein kleiner Rest für die Blumen Humor, Leichtigkeit, Freude, der Blick auf den Berg

Der Bewusstseinsweg ist ein lebendiger Weg, der mit dir wächst. „Ein kleiner Rest für die Blumen“ betont diese Lebendigkeit und holt die Leichtigkeit, die Freude und den Humor mit auf den Weg. Bist du dein eigener bester Freund

geworden, dann kannst du unbeschwert in den Spiegel schauen, beschwingt den Weg weitergehen und deine Sicht erweitern.

Kapitel 9 - Der Lotus erblüht

Der zweite Sonnenaufgang, Liebe, Erblühen

Blüte für Blüte, Blatt für Blatt entfaltetst du dich auf deinen Weg. Im Erblühen des Lotus öffnet sich die Seele und du kannst in eine neue Wahrnehmung und in ein neues Denken hineinflinden. Es ist der zweite Sonnenaufgang, das tiefere Aufwachen, in dem du in der Liebe, dem Lotus gleich, aufgehen und erblühen kannst.

Kapitel 10 - Ich umarme meinen Tiger

Dualität, Annehmen, den Weg gehen

Die Umarmung des Tigers nimmt alle Begebenheiten des Weges, alle Dualität und Pole mit hinein. In dieser kraftvollen Geste kannst du dich erweitern und dich in einem tiefen Annehmen ganz erfahren. Du kannst erkennen, was der Weg ist und worum es wirklich geht. In tiefer Verbundenheit und Liebe kommst du in die Einfachheit.

Kapitel 11 - Und kehre ganz zu mir zurück

Wahres Selbst, Meditation

Die Rückkehr führt dich zu deinem wahren Selbst. Der Weg, der bis hierhin geführt hat, die Worte, die bis hierhin klingen, weisen nun in einer Meditation die Richtung und gehen in die Stille über.

Kapitel 12 - In Achtung und Dankbarkeit mir und der Welt

Die „Achtung und Dankbarkeit“ dir selbst und allen Menschen, der Welt und allen Wesen gegenüber vollendet den Sonnenkreis und öffnet zu einer neuen Ebene.

Kapitel 1

Die Sonne geht auf

Die Nacht ist klar, es funkeln unzählige Sterne am Himmel. Stille. Eine wohltuende Ruhe umhüllt diese kristallklare Nacht. Mit einem Mal verändert sich etwas – es fängt an zu grauen. Einen Moment noch hält sich die Nacht, dann brechen die ersten Sonnenstrahlen über den Horizont. Mit gewaltiger Kraft strahlt das Licht der Sonne über den Rand und vertreibt die Dunkelheit. Das wärmende, rötliche Licht wird immer strahlender und heller – die Sonne geht auf.



Es gibt einen Moment im Leben, in dem wir bemerken, dass das Leben mehr ist als das Spiel des Alltages. Viele erleben diesen Augenblick durch eine Krise oder einen Schicksalsschlag. Sei es im beruflichen Umfeld, in

Beziehungen, durch Krankheit, einen Todesfall, tiefe Erschöpfung oder dem Gefühl einer wachsenden Unzufriedenheit. Einige Menschen bekommen auch ganz unabhängig davon, aus sich heraus, den Impuls, tiefer zu gehen, innezuhalten und sich die wesentlichen Fragen zu stellen.

Dieser Moment des tieferen Erkennens begegnet uns immer wieder aufs Neue, in unterschiedlichen Nuancen und Tiefen. Meist ist jedoch der Alltag so dicht und voll, dass wir uns nicht viel Zeit für die wesentlichen Fragen nehmen. Erst die Vollbremsung durch eine Krankheit oder andere Krise „schenkt“ uns dann den Raum und die Zeit, uns mit der Tiefendimension des Lebens auseinanderzusetzen. Schenkt? Ja, schenkt! Gerade unsere Krisenzeiten enthalten die wundervolle Möglichkeit, unsere normalen, alltäglichen Strukturen etwas zu lockern oder sogar aufzulösen. Was immer funktioniert hat, greift nun nicht mehr und trägt uns nicht mehr. Es entstehen neue Räume.

Neue Räume - Krise als Chance

Mit dieser Entschleunigung fangen wir an zu bemerken, welchen Dingen wir bisher Macht und Bedeutung zugemessen haben, welche unsere Antreiber sind, welche Gesetze wir uns geschaffen und welchen Gesetzen wir unser Leben untergeordnet haben. In diesen Zeiten verlieren viele Kleinigkeiten ihren Sinn, auch manches große Ziel fängt auf einmal an, fraglich zu werden, während anderes in den Vordergrund tritt. Es ist einem Aufwachen ähnlich, bei dem wir anfangen, bewusst wahrzunehmen und uns bewusst zu entscheiden. Es sind Zeiten des Umbruchs, manchmal nur innerlich, manchmal auch im Außen, Zeiten, in denen wir herausgefordert sind, uns neu zu orientieren, uns in der Situation und im Leben neu zu finden.

In diesem Neu-Finden, Neu-Ausrichten ist ein ungeahntes Potential versteckt. Wir haben die Chance, uns die wesentlichen Fragen zu stellen, uns in diese neuen Räume tastend-fühlend hinein zu bewegen, uns in ihnen selbst immer deutlicher zu erkennen und uns mit unserem Urimpuls im Leben wieder neu zu verbinden.

Beginnen wir diesen Bewusstseinsweg zu gehen, werden uns viele Dinge bewusst. Wir lernen uns selbst und unsere Umgebung immer besser kennen, begegnen unseren Schatten genauso wie unserem einzigartigen Leuchten. Wir verstehen die Zusammenhänge immer mehr und übernehmen die Verantwortung für unseren Weg und unser Leben. Im Innehalten erleben wir, was sich die ganze Zeit im Hintergrund abspielt. Wir spüren und erkennen nun bewusst, was wir über Jahre vermieden, geschluckt, übersehen, unterdrückt, nicht gelebt oder gespürt haben - Automatismen, unterdrückte Gefühle, Strategien, die dahinter liegenden Muster und Mechanismen werden sichtbar. Auf ein solches intensiveres Erleben stößt man auch zu Beginn der eigenen Meditationspraxis. Statt der erwarteten Ruhe, erleben die meisten erst einmal eine unerwartete Lautstärke und Anspannung. Wir bekommen bewusst mit, welche Gedanken und Stress-Spiralen durch unseren Verstand ziehen und wie verspannt unser Körper ist.

Bist du davon überzeugt, dass die Situation oder die Krise daran schuld sind, kämpfst du hart gegen alles, was in dir passiert und die Krisen und Themen werden zum Feind. Oder das Gefühl, betrogen, missverstanden und ungerecht behandelt worden zu sein, wird zu deinem Selbstgefühl. Auch wenn du betrogen worden bist, ist es ein großer Unterschied, ob du dies zu deinem Selbstbild werden lässt oder nicht. Egal ob du in den Krieg ziehst, oder dich als Opfer der äußeren Gegebenheiten ausgeliefert fühlst, in beiden Reaktionen bleibst du in alten Mustern und

Denkweisen stecken und versuchst einen vergangenen Status wieder zu erlangen. Natürlich können solche Zeiten auch sehr mit Leid und Schmerzen verbunden sein. Es geht nicht darum, diese Belastung zu schmälern oder „schön zu reden“. Du würdest dich nur selbst belügen. Die rosarote Brille, die alles in eine heile Welt zaubert, ist nun einmal nur eine Brille und sie kann nur einen farbigen Schein darüber legen. In der Tiefe kann die Brille nichts verändern. Veränderung entsteht, indem du in diesen neuen Raum, der sich durch die Krise eröffnet hat, hineingehst. Du magst die aktuelle Situation, das Feld indem du dich befindest – das WAS – vielleicht momentan nicht ändern können, aber wie groß dein Leid auch sein mag, du kannst deinen Umgang damit – das WIE – bestimmen. Es ist deine innere Freiheit – deine Entscheidung. Dieser Schritt ist nicht immer einfach, denn er fordert von dir nicht weniger als die gnadenlose Ehrlichkeit dir selbst gegenüber und die volle Selbstverantwortung für den Umgang mit der Situation und deinem Leben. Wir sind letztendlich selbst für das Maß an Liebe und Frieden, das wir (er)leben verantwortlich. Diese Erkenntnis macht uns unendlich frei – wir können selbst unseren Lebensweg beschreiten. Das ist bewusstes Sein – Bewusstsein.

DIE SONNE GEHT AUF

- Das Licht des Bewusstseins bricht über den Horizont, der Tag beginnt -

Die Entwicklung beginnt damit uns aus diesen Verwicklungen zu lösen – uns zu „ent-wickeln“. Unsere Entwicklung ist dabei keine Gerade und verläuft nicht linear. Wir können sie eher in dem Bild der wachsenden Ringe finden – einer Spirale gleich, die sich vertieft oder nach oben schraubend bewegt. In dieser spiralförmigen Entwicklung scheinen wir immer mal wieder an ähnlichen Stellen zu stehen. Uns begegnen die gleichen Muster-Verstrickungen,

Schmerzpunkte und Gefühle. Die andere Ebene zeigt sich uns, indem wir leichter unsere Muster erkennen und etwas schneller aus ihnen aussteigen.

*„Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen,
die sich über die Dinge zieh'n.
Ich werde den letzten vielleicht nicht vollbringen,
aber versuchen will ich ihn.
Ich kreise um Gott, um den uralten Turm,
und ich kreise jahrtausendelang;
und ich weiß noch nicht: bin ich ein Falke, ein Sturm
oder ein großer Gesang.“*

(Rainer Maria Rilke)

Das alte buddhistische Zeichen „Unalome“ bringt den Entwicklungsweg des Menschen in eine wunderschöne Form. Der Weg beginnt im Zentrum und wickelt sich immer mehr aus. Zu Beginn sind wir in unseren Themen und Glaubensmustern, wie in einem verknoteten Wollknäuel verstrickt. Oft sind wir uns dessen nicht einmal bewusst. Wir haben keine Möglichkeit, die Weite zu sehen und andere Perspektiven wirklich nachzuempfinden. Wir sind gefangen in unserer Welt und unseren Sichtweisen. Unsere inneren Geschichten, denen wir folgen, können dabei ganz unterschiedlich sein, je nachdem welche Glaubenssätze (siehe Kapitel 4) und Überzeugungen uns beherrschen. Identisch ist der Kampf, der sich entweder in Projektionen und Angriffen nach außen wendet, oder in Selbstverleugnung oder Selbstkritik nach innen geht. Aus dieser Enge heraus begeben wir uns auf unseren „Enwicklungs-Weg“.



Mit jeder Windung erkennen wir mehr und mehr unsere Muster, können Verwicklungen und „Knoten“ lösen, unseren Blick und uns selbst weiten. In diesem „Entwickeln“ wachsen wir mit jedem Kreis und werden immer freier. Auch hier kommen wir, wie bei der Spirale, immer wieder an die

scheinbar gleichen Stellen. Schließlich sind wir nicht mehr ganz so verwickelt und nur noch einzelne Situationen lassen uns reagieren. So wird die Spirale zu einzelnen Wendungen und Schlaufen. Die Ausschläge werden immer kleiner werden und wir finden uns mehr und mehr in der Mitte.

Sei die aufgehende Sonne und achte auf deine innere Haltung

Erlaube dir selbst, eine aufgehende Sonne zu sein und mit deinem Weg zu wachsen. Erwarte nicht von dir, einer Lampe gleich, sofort mit dem Umlegen des Schalters zu funktionieren. Es heißt „die Sonne geht auf“, nicht „drücke die Taste und schalte das Licht an“. Eine aufgehende Sonne wächst auf ihrem Weg. Von den ersten, wenigen Lichtstrahlen beginnend, brechen mehr und mehr Strahlen über den Horizont, es wird heller und heller. Auch wenn die Sonne schon ganz zu sehen ist, so wächst ihre Kraft und Stärke weiter auf ihrem Weg. Es geht nicht darum, alles streng umzusetzen und sofort weise zu sein. All das ist mechanisch. Perfektion ist eine Illusion und hat nichts mit dem Lebendigen zu tun. Raube dir daher nicht unendlich viele Facetten des Weges, indem du versuchst, einen Schalter umzulegen. Du wirst bemerken, wie mit jedem Schritt durch den diese Erkenntnisse tiefer sinken, du bewusster wirst – du sie im Denken durchdringst, sie fühlst und in jeder Zelle deines Körpers spürst – dein innerer Gestalter kraftvoller wird. Gleichzeitig wird der Weg immer leichter und heller. Erlaube dir, den Weg zu gehen: „auf – zu – gehen“!

DIE SONNE GEHT AUF

*— Das Licht des Bewusstseins wächst und wächst, es ist
Tag—*

Die Haltung der Meditation kann dir an dieser Stelle eine hilfreiche Stütze sein. Je weiter wir dem Bewusstseinsweg folgen wird die Meditation zu einem natürlichen Begleiter, zu einer inneren Haltung und wir erleben Innehalten, die Verbindung zu unserem Innersten ganz natürlich in unserem täglichen Leben. Das Leben ist von Bewusstheit durchzogen, wird selbst zu einer gelebten Meditation - zu einer „Meditation als Haltung“.

Einmal diesen Weg begonnen, ist das Ziel gewiss

Sei dir sicher, hast du einmal begonnen diesen Weg zu gehen, so ist das Ziel gewiss. Ist der Samen gesetzt, die Schale aufgebrochen, so sucht sich der Keimling seinen Weg aus der Erde und wächst unaufhaltsam dem Licht entgegen.

„Alles in eurem Leben führt euch immer zu diesem Punkt zurück:

dem Moment, in dem ihr entscheidet, euch weiterzuentwickeln.

Und alles in diesem Universum arbeitet mit daran, dass es gelingt,

euch selbst in eurer glorreichsten Form zu verwirklichen.“

*(Der Kurs - ein Pfad zu inneren Wachstum,
Corinna Stockhausen)*