

Genauerer über die Selbstsatsang Heilungsmeditation:

Die Kunst der Entwicklung eines Heilungsbewußtseins,
zugleich eines Heilwerdungsbewußtseins

Durch die Teilnahme an den Selbstsatsangs lernen die Teilnehmer, wie sie sich selber durch eine uralte yogische Meditationstechnik des Raja-Yogas als reines, pures Bewußtsein erfahren und erkennen können. Es wird dabei einen Zustand absolutes (das heißt, nicht relativ und nicht von äußeren Umständen abhängig) inneren Frieden und absoluter Liebe, spontan erfahren. Dabei entwickelt und entfaltet sich ein Heilungsbewußtseinfeld: Es ist zugleich die Entwicklung eines Heilwerdungsbewußtseins welches sich allmählich im (Leib-)Körper manifestiert. Damit geschieht spontane mentale, emotionelle und physikalische Heilung .¹

Hieraus entsteht eigentlich die spontane Heilung: Aus der Erfahrung des *Samadhis*, aus dem Besuch dieses Bewußtseinszustandes.²

Eine Reihe von Heilungssitzungen (Selbstsatsangs) ist dafür notwendig.

Jedes Selbstsatsang ist keine Wiederholung, sondern eine Fortsetzung (ich kann das angefangene individuell übermittelte Selbstheilungsgebet erweitern) und eine Vertiefung in eigenem Bewußtsein. Außerdem, wie im Kapitel „Heilungsreaktionen“ meines Buches ausführlich erklärt, gewinnt der Teilnehmer erst nach einigen Heilungssitzungen Vertrauen und öffnet sich. Gemeint ist: Die oberen Chakren, diese spirituelle Verbindung zur „Welt der Engel“, öffnen sich allmählich immer mehr, und die

Im Blau, Zitaten aus dem Buch >von dem Selbst aus: CREDO eines betenden Begleiters spiritueller Heilung<

¹ III.46 – Dein Bewußtsein hat sich auf einem riesigen Spiegel vor dir projiziert. So kannst du es betrachten: Die Welt, in der du lebst, der Planet, auf dem du wohnst, ist dein Körper selbst.

III.47 – Gefällt dir der Schmerz deiner Krankheiten nicht, dann vergifte deine Umwelt nicht mehr.

III.48 – Gefällt dir das Bild auf der Leinwand nicht, dann ändere die Projektion, nicht alleine die Leinwand.

III.49 – Du hattest dich als in der Leinwand eingelebt erlebt. Beim Sonnenaufgang werden die ersten Strahlen alle Projektionen ausblenden.

² VI.91 – Glaube an die Fähigkeit des Menschen, seinen wahren Kern, sein wahres Selbst zu entdecken und dieses, seine göttliche Essenz, in Manifestation zu bringen.

VI.92 – Es ist zu erfahren im Samadhi-Zustand der Meditation. Dabei ist zu bemerken: Meditation ist nicht mit mentalen Vorstellungsübungen zu verwechseln.

Person „ernährt“ sich feinstofflich aus dieser Quelle subtilerer Heilungsenergie. Aufgrund unseres Karmas sind sie geschrumpft, jedoch durch das Selbstsatsangebet werden sie wiederbelebt und ausgedehnt und dadurch verbinden wir uns zurück zur Lichtquelle (Sinnbild für Gott).

In der Regel mache ich keine (größeren) Gruppen-Heilungssitzungen. Das kann ich auch machen, und zwar sehr gerne. Aber dabei kann ich den Teilnehmern nicht ihr individuelles Programm (Selbstheilungsgebet) aus dem Raja-Yoga und Bhakti-Yoga übermitteln, denn dies erfordert eine individuelle Unterweisung.

Für eine noch stärkere und deutlichere Wirkung des Selbstsatsangs bevorzuge ich es, meinen Teilnehmern individuelle Aufmerksamkeit zu schenken. Ich möchte, daß sie sich ernsthaft wahrgenommen und (spirituell) begleitet fühlen. Deshalb halte ich die Heilungssitzungen in kleinen Gruppen ab, nachdem jeder Teilnehmer eine individuelle Einweisung erfahren hat.

Ablauf eines ersten Selbstsatsangs:

Zu Beginn des Treffens lade ich den Teilnehmer zu einem kurzen Begrüßungsgespräch in einen getrennten Raum, akustisch von den anderen isoliert; also, ich brauche also zwei Zimmer. Bei dieser Begrüßung überreicht mir der Teilnehmer ein Stück Papier ((der Größe meiner Hand: am besten ein kleiner Briefumschlag, Format C7 82x113 mm) mit seinem handgeschriebenen Namen und Geburtsdatum darauf. Dies nenne ich (bzw. betrachte ich als) seinen „Brief an Gott“: Dieser ist nicht an mich gerichtet (ich bin hier nur der „Briefträger“). Der Brief soll in der Größe meiner Hand sein, konkret wie ein kleines Briefkuvert (*nicht* das s.g. Din-lang DL, sondern das kleinere Format A6). Außer seinem Namen, Geburtsdatum und seiner Postleitzahl (PLZ) kann er/sie drum herum eine Zeichnung (Dekoration) machen oder einen Wunsch schreiben, welchen ich *nicht* lese. Für mich ist wichtig, daß auf der Oberfläche genügend Handschrift vorhanden ist, denn dies brauche ich für den Kontakt mit meinen Händen während des Gebets.

Typischerweise schreiben die Teilnehmer (Heilungssuchende, Gottesliebende), was sie sich „aus Gottes Händen“ bzw. als ein Geschenk Gottes wünschen — sie brauchen dabei *nicht* an Gott zu glauben. Erfahrungsgemäß bekommen sie (über Gotteswege), was sie schreiben, daher ist es äußerst wichtig, bedacht zu sein und nicht die Probleme zu beschreiben (niemand wird es lesen), sondern am besten wäre zu beschreiben, wie sie sich fühlen (werden), wenn sie das Gewünschte schon bekommen haben. Ich weise darauf hin, daß ich nach der Heilungsmeditation (aber nicht sofort danach) diesen Brief an Gott dem Feuer darbringe; technisch ausgedrückt: ich mache ein *Yagna*. Also, der Brief landet auf keinen Fall in einem Mülleimer, er wird auch nicht „verbrannt“, sondern

im Gebet dem Feuer übergeben. Symbolisch bedeutet dies die Verbrennung des entsprechenden Karmas (der Ursache der Krankheit und Probleme): Dieses (Karma) wird zu Asche gemacht.

Nach der individuellen Begrüßung (wo ich mich auf jeden einzelnen, mit Hilfe dieses symbolischen Kontaktes meiner rechten Hand mit seinem Brief, einstimme) kommen wir im Meditationsraum zusammen. Hier schließen wir die Augen. Es wird nicht geredet. Es gibt nichts zu beobachten, nichts zu sehen. Es gilt: Besinnung nach innen, auf sich selber (aus sich selbst). Die richtige Einstellung ist hier: keine Erwartung zu haben, innerlich etwas zu sehen, etwas wahrzunehmen oder zu fühlen, sondern einfach sich zu erlauben, müde zu werden und dabei Träume zuzulassen. Es gibt nichts, auf das man sich konzentrieren muß.

Das Heilungsgebet (zunächst ohne Worte), „Selbtsatsang“ genannt, hat schon in dem Moment begonnen, als ich meine Hand auf die Handschrift des Teilnehmers legte. Anschließend, im gemeinsamen Meditationsraum, sitzen wir mit geschlossenen Augen, mit der Einstellung, bereit zu sein einzuschlafen und alle Träume loszulassen.

Als Einführung mache ich dann eine Mantrarezitation. Ich rezitiere einige Mantren, die eigentlich (wie jedes Mantra) Gottes Namen sind. Sie sind in Sanskrit und wirken durch ihre Schwingung, sie sind Urschwingungen, nicht durch den Verstand. Es gibt nichts zu verstehen. Bei einem Selbtsatsang gibt es, so zu sagen, „kein Futter für das Intellekt“.

Die beste Einstellung des Teilnehmers ist, sich zu entspannen wie ein Baby sich entspannt, das die Stimme der Mutter hört, vielleicht ein Wiegenlied von ihr, denn es fühlt sich begleitet, geborgen, wird dann müde und schläft ein. Aber im Sitzen. Meine Mantrarezitation wirkt wie eine Einstimmung, in erster Linie für mich, und auch für die Zuhörer, meine Teilnehmer. Während dieser Rezitation halte ich den Brief des Teilnehmers, einen nach dem anderen, zwischen meinen Händen (welche ich als „Gottes Hände“ bzw. „Christus Hände“ in dieser Einstimmung erlebe – ich sage das aber nicht niemandem, und man muß auch nicht daran glauben, dies ist nur meine innere Wahrnehmung — manche Leute würden sagen, das ist eine Anmaßung). So mache ich es mit einem Brief nach dem anderen. Kein Brief kommt in Kontakt mit dem von einem anderen Teilnehmer, nur mit meinen Händen oder meinen Gottesbildern. Das dauert lange, aber, wenn man sich einstimmt, vergißt man den Körper und die Zeit, man spürt die Zeit nicht. Dafür sollten die Sitzposition und die Stühle bequem sein. Ich bringe eigene Stühle mit, welche für die meisten bequem sind. Ich empfehle stabile (nicht wackeln) anatomische Stühle mit Armlehne.

Anschließend (aber nicht immer) läuft eine Hintergrundmusik, was eher eine angenehme Vibration als Musik ist. Und diese ist leise. Sie kann unterschiedlich sein, nicht immer

gleich. Es kann auch z.B. eine sanfte Mantrawiederholung sein. Am häufigsten benutze ich die Upanishaden. Die Erfahrung hat mir gezeigt, daß diese eine wirkungsvolle „Einstimmung auf das Göttliche“, auf den ursprünglichen Plan der Schöpfung ist: „Am Anfang war alles vollkommen (d.h., nicht verbesserungsbedürftig) und perfekt harmonisch...etc. Ich meine die Isha Upanishad ³.

Währenddessen findet normalerweise (aber nicht immer) ein symbolischer Kontakt meiner Hand (Handauflegen) am Kronenchakra, am Halschakra oder abwechselnd auf dem Herzchakra des Teilnehmers statt. Es ist eigentlich fast kein physischer Kontakt. Der Teilnehmer spürt dabei nichts, keinen Druck. Ich selber habe während dieser ganzen Zeit die Augen geschlossenen (soweit es geht, denn ich bewege mich ganz sanft, ohne zu stolpern), bin frei von Gedanken und Absicht ⁴, in innerer Kontemplation des Heilungslichtes, welches in mein Kronenchakra (Sahasrachakra) eindringt und durch meine Arme und Hände, besonders durch meine rechte Hand, strömt und zum Teilnehmer fließt. Schon davor floß dieses Licht zum Brief des Teilnehmers.

Dann, Stille. Absolute Stille.

Wenn der Teilnehmer sich richtig einstimmt, vergißt er dabei den Körper, die Zeit und den Raum, und es kann sogar vorkommen, daß es nicht so einfach ist, aus dem Zustand der tiefen Meditation die Augen wieder zu öffnen und (zum Gefühl von Körper, hier und jetzt) zurückzukehren (ebenso geht es mir!). Ich habe einen Fall erlebt, wo ein Teilnehmer, der zum ersten Mal gekommen war, am Ende des Selbstsatsangs noch immer ungerührt sitzen blieb, obwohl die anderen Gäste sich schon verabschiedet hatten und neue Teilnehmer kamen. Er blieb bewegungslos, wie abwesend, wie innerlich in einer anderen Welt. Er war spontan in *Samadhi* eingetreten ⁵. Er wollte nicht (und konnte auch nicht) aus diesem himmlischen Zustand (schnell) zurückkommen. Er saß

³ Diese Rezitation / Verse sind in Sanskrit und nicht einfach zu übersetzen: Sie wirken jenseits des Minds, jenseits des Verstandes. Dies kann sinngemäß ungefähr so in unsere Sprache übersetzt werden: „*Om. Die Persönlichkeit Gottes ist perfekt und vollkommen. Da sie vollkommen perfekt ist, sind auch ihre sämtlichen Emanationen wie diese phänomenale Welt perfekt als vollkommenes Ganzes geschaffen worden. Was immer vom vollständigen Ganzen abgesondert wird, ist in sich vollständig. Da die Persönlichkeit Gottes ein vollständiges Ganzes ist, bleibt sie selbst nach Absonderung all dieser vollständigen Teile in perfektem Gleichgewicht.*“

⁴ „frei von Absicht“: Es gibt meinerseits nicht direkt eine Absicht „Krankheiten zu beseitigen oder zu verschwinden zu bringen“. Nein. Das mache ich nicht, denn ich mache nichts. Ich nur bete und bleibe ohne Gedanken und Worten in Kontemplation de fließenden heilendes göttlichen Lichts, das durch meinen Saharara-Chakra eindringt und fließt durch meine Armen und Hände, besonders durch die rechte Hand und Kontemplation des weiteren Flusses dieses göttlichen Lichts in den Körper des Teilnehmers.

⁵ III.29 – ... Gebet kannst du Körper und Mind, Raum und Zeit transzendieren: Alles körperphysikalisch Bezogene bleibt hinter dir, ausgeschaltet: Du gelangst in den Zustand des Nur-Bewußtsein-Seins: Sat-Chit-Ananda – das sogenannte Himmelreich.

auch noch bei zwei weiteren Selbstsatsang-Heilungsmeditationen, jeweils 1,5 Stunden lang, da. Wwie innerlich in einer anderen Welt, insgesamt 5 Stunden lang. (Dies war in Oulu, Nordfinland, und geschah, obwohl der Stuhl unbequem hart war und neben dem offenen Kaminfeuer positioniert war -- siehe G8).

Noch ein Fallbeispiel: G7 ⁶ :

[00:31] „Und dann plötzlich fühlte es sich so an, als ob sogar noch wie an einem anderen Ort, wie, es klingt komisch, wie ein Stück weit im Himmel, wundervoll, sehr liebevoll, einfach eine ganz andere Schwingung. Und dann wurde es wieder schwächer. Ich denke, es war einfach eine Heilungssitzung, die Pablo gehalten hat. Also, bevor ich ihn überhaupt gesehen habe, habe ich gespürt, wie seine Arbeit wirkt. Daß er fähig ist, sich einzustimmen auf eine Ebene, die normalerweise nicht auf der Erde existiert. Es ist klar, daß, wenn dieses Feld so stark ist, dieses Schwingungsfeld, diese hohe Schwingung, daß dann alles Mögliche passieren kann, daß Heilung passieren kann, daß Menschen sich sehr stark ändern.“

Fortsetzung des (ersten) Selbstsatsangs:

Bei der zweiten Teilnahme am Selbstsatsang übermittle ich dem Teilnehmer seine Urschwingung — und damit bekommt die Erfahrung eine größere Tiefe, erreicht eine andere Dimension. Das ist sein persönliches Mantra. Und dieses zu übermitteln, jemanden in die Urschwingungsmeditation einzuführen, ist eine Präzisionsarbeit, damit es richtig wirkt. Ich folge hier einer uralten yogischen Tradition von Raja-Yoga. ⁷

Ich darf ihm nicht kurz vor der Meditation viel im Voraus erklären, damit er sich gedanklich nicht mit der Erklärung, sondern mit der mentalen Wiederholung seiner Urschwingung beschäftigt. Diese wird ihn spontan und allmählich in den Zustand des *Samadhis* bringen, wo ein absoluter, unberührbarer innerer Frieden und Glückseligkeit herrschen. ⁸ Diese Urschwingungsmeditation bringt den Heilungssuchenden in diese

⁶ (siehe Video-Interview hier: buch.heilungswunder.eu ganz nach unten scrollen)

⁷ III.29 – Es gibt jedoch eine Art und Weise, Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten zu überschreiten: Wenn du als Gebet lediglich in Gedanken deine Urschwingung wiederholst ... kannst du Körper und Mind, Raum und Zeit transzendieren:

⁸ I.81 – Du wirst jeden Stein, jeden Planeten und jeden Stern, jedes Atom und jedes Lebewesen als Teil von deinem Selbst erkennen, du wirst spüren, daß nichts getrennt ist, daß du selber Teil von dem Selbst aller anderen Wesen bist.

I.82 – Einheit im Zustand des Daseins als pures Bewußtsein: Ausgelöscht als Individuum, aufgelöst im ganzen Kosmos: Samādhi.

I.83 – Dabei wird jede Aktivität überflüssig erscheinen, indem du Alles und in Allem bist. Denn alle tun so viel und haben schon so viel in so vielen Leben getan! Und du wirst erkennen können: Du warst zuweilen mittendrin, als Miturheber der Geschichte auf der Erde.

I.84 – Ein selbes Selbst atmet durch jeden einzelnen unterschiedlichen Menschen.

Richtung.⁹ Aber auf dem Weg (zum *Samadhi*) wird er normalerweise viele chaotische Gedanken, wie Träume, in seinem Kopf (Mind) haben: Dies ist so, weil negatives Karma ausgelöscht wird. Die Urschwingung ist, wie jedes Mantra, ein Name Gottes. Jedes Mal, wenn wir Gottes Namen lange wiederholen, und das ist eben Gebet (die beste Gebetsart), wird ein Stück unseres negativen Karmas ausgelöscht. Diese Urschwingung wirkt auch wie ein Referenzklang, der kein Wort ist, sondern eine Vibration, die den Meditierenden in Resonanz mit dem ganzen Kosmos bringt. Ähnlich wie ein Musikinstrument gestimmt werden soll¹⁰, stimmen wir unsere Physiologie, unseren Metabolismus und unsere Körper (Plural) auf den ursprünglichen Plan der Schöpfung, wo alles perfekt harmonisch war (im Sinne der Upanishaden), ein. Diese Urschwingung (symbolisch, meine „Stimmgabel“) ist absolut heilig, und man soll mit der Urschwingung, nämlich mit seinem persönlichen Mantra, sehr behutsam und voller Hingabe umgehen Sonst wirkt es nicht.

Wenn ich dem Teilnehmer seine Urschwingung übermittle, sollte ich ihn am nächsten Tag wieder empfangen. Dann bringe ich ihm diese in Erinnerung und fange erst jetzt an, allmählich etwas diesbezüglich zu erklären, z.B. wie er diese später alleine jeden Tag nutzen soll bzw. darf. Die Erfahrung soll der Erklärung vorausgehen, so kann diese richtig einwirken. Die Wirkung sollte sein, wie erwähnt, uns in die ersten Stufen des *Samadhis* zu bringen.

Typischerweise vergißt der Teilnehmer nach dem ersten Hören (der ersten Übermittlung) die Urschwingung wieder, wenn er nach der Meditation die Augen wieder öffnet und zurückkommt. Das ist normal so. Die Urschwingung wird nur mental wiederholt, nie laut, sondern als Gedankenwiederholung benutzt. Die Urschwingung wirkt sozusagen wie ein Hilfsmittel, das uns in Richtung des Zustandes des *Samadhis* bringt, wo es keine Gedanken mehr gibt und die Urschwingung selber, einmal im *Samadhi* eingetreten, verschwindet. Es gibt aber Vorstufen des *Samadhis*, allmählich und im Laufe von vielen Jahren (und vielen Leben) von regelmäßigen Mantrameditationen nähert sich der Praktizierende der Erfahrung der tiefen Versenkung in *Samadhi*. Das ist dort, wo wir (ein „wir“ oder „ich“ oder „du“ verschwindet) anfangen zu erkennen, daß das, was wir „Gott“ genannt haben, dieser Bewußtseinszustand ist, in dem Alles in Allem enthalten ist und

⁹ V.44 – ... Was für ein höheres Glück könntest du dir nun vorstellen?

V.47 – Es ist direkt zu erfahren und zu erkennen.

¹⁰ V.42 – möchtest du die kostbarste Gitarre, Violine oder Piano ... sein; möchtest du der beste Musiker sein ... deine Musik klingt aber schräg, wenn das Instrument nicht (mit dem Göttlichen) gestimmt ist.

Güte, Liebe, Geborgenheit, Stille und Intelligenz herrscht — wir sind da im „Gotteshaus“.¹¹

Man soll diese auch für sich behalten, man gibt die eigene Urschwingung nicht bekannt.¹²

Normalerweise brauche ich nach der ersten Sitzung noch 4 Selbstsatsang-Sitzungen, bis der Heilungssuchende seine Urschwingung deutlich in Erinnerung und auch meine ausführliche Erklärung diesbezüglich allmählich erhalten hat (während des kurzen Einzelgesprächs bei der Begrüßung zu Beginn eines jeden Selbstsatsangs). Dann kann er in weiterer Folge seine Mantrameditation alleine machen: Um seine Übereinstimmung mit dem ursprünglichen Plan der Schöpfung aufrechtzuerhalten, In Resonanz (mit göttlichen Kräften) zu bleiben.¹³ Dies ist, was ich u.a.: „Entwicklung eines Heilungsbewußtseins“ nenne (zugleich auch „Entwicklung eines Heilwerdungsbewußtseins“).

Wenn man einem Interessenten sagen würde, er sollte mindestens 4 Mal an der Heilungsmeditation „Selbstsatsang“ teilnehmen, wäre das für ihn vielleicht abschreckend. Lieber und bequemer wäre es so manchem, ein Medikament zu schlucken. Der Vergleich ist unzutreffend und mag vielleicht seltsam erscheinen; nun, was ich sagen möchte, ist: Spirituelle Selbst-Heilung ist eigentlich nicht für jeden (geeignet). Diese wirkt und hilft zwar jedem, niemand geht mit „leeren Händen“ nach seinem Selbstsatsang nach Hause; es kann aber sein, daß der Teilnehmer kein Gefühl dafür hat, er fühlt sich davon nicht angesprochen oder er habe nichts wahrgenommen, nicht einmal ein bißchen inneren Frieden erlebt. Es ist so, daß ich bei manchen Menschen länger brauche, daß mehr Selbstsatsang-Meditationen als gewöhnlich nötig sind, bis sie sich in den Zustand der tiefen und heilenden Meditation „einklinken“.

¹¹ I.42 – Als Mensch, bist du ein Komplex bestehend aus Körper, Mind, Bewußtsein. Und von diesen Dreien, bist du eigentlich nur das Letzte; die anderen sind nur vorübergehende unbeständige Instrumentalausdrücke deines Bewußtseins selber. Du-Selbst bist pures Bewußtsein, jenseits des Körpers, jenseits des Minds, jenseits von Raum und Zeit ... findest du Dich-Selbst, im Samādhi-Zustand, nämlich im „Gotteshaus“, du erkennst:

¹² V.97 – Die Liebe zu Gott, die immer von Gott zu Gott-Selbst durch dich fließt und sich offenbart, benötigt einen Rahmen von Intimität – wie jede Liebesbeziehung eigentlich auch.
V.98 – Intimität ist nicht Geheimnis, sondern ein unteilbarer Schatz. Einen kostbaren Schatz, der so heilig und kristallrein wie ein Diamant ist, lässt man nicht aus den Händen fallen. Das wäre ein Sakrileg: Man exponiert ihn nicht vor Blinden, die sagen könnten, es sei nur ein Betonstein, um dich auslachend zu überreden, zu versuchen, dich von deinen Visionen und Erkenntnissen fernzuhalten.

¹³ Man erinnere sich hier an meine eigene Definition: „Heilen= Restaurierung einer gebrochenen kosmischen Harmonie, auf Grund deren die Krankheit entstanden ist“.

Typischerweise möchten die Teilnehmer nach dem ersten Selbstsatsang entweder die Erfahrung fortsetzen, oder sie lehnen diese ab. Nicht jeder Mensch ist für Meditation bzw. von Meditation begeistert.¹⁴ Wir, als Seele, sind auf unterschiedlichen Entwicklungsstufen, obwohl wir Menschen alle gleich aussehen.

Mit herzlichen Grüßen

[Pabloandrés](#), Freiburg, 01.11.2021

Tel. 0170-4936499

selbst.satsang@gmail.com

¹⁴ III.1 – Deine Aufgabe entspricht der eines wahren Priesters: Du ermöglichst den Menschen den Kontakt mit ihrem wahren Selbst, das heißt, mit dem Göttlichen in ihnen. Jedoch ohne von Gott zu reden, rein als Erlebnis und ohne einen Glauben zu verlangen: Es reicht lediglich das Experimentalergebnis (Heilungswunder) zu erkennen – wie ein Physiker.

III.2 – Was darüber hinaus aus diesem Kennenlernen des Göttlichen als Beziehung sich entwickelt, liegt nicht in deinen Händen. Ob sich hier eine Ehe anbahnt, liegt nicht an dir zu entscheiden, auch nicht wie, wo, wie lange, wann und ob überhaupt.

III.3 – Die Krankheit trägt zu dieser Beziehungsentwicklung mit dem Göttlichen bei, wie die Sexualkraft zur Entwicklung einer Beziehung zwischen Mann und Frau.