

bessere Selbstbeherrschung
bessere Konzentrations- und Arbeitsfähigkeit
mehr Selbstvertrauen
mehr Sicherheit im Umgang mit anderen Menschen (Fähigkeit, einem anderen ins Gesicht zu schauen)
mehr Geduld
das Bewusstsein, daß ich mein Unterbewußtsein kontrollieren und steuern kann. (z. B. Angstgedanken zu konfrontieren, und beiseite zu schieben.) [Ende, Seite 1]

körperliche Entspannung
bessere Konzentrationsfähigkeit
weniger leicht ablenkbar
intensiveres Gespräch
besseres Zuhören-können
bessere Möglichkeit, sich verständlich zu machen
gut geschlafen, entspannt aufgewacht.
Gelassenheit, weniger empfindliche Reaktion auf Angriffe.

15.8.76

[Ende, Seite 1]

Im Vergleich zu meiner Verfassung vor Beginn der Therapie (Reihenfolge so, wie sie mir in den Kopf kommt):

- fühle ich mich als Person/ Wesen wieder fest, sicher, grundsätzlich erst einmal richtig und gut
- fühle ich mich durch andere, wie meinen Mann + meine Mutter kann mehr im Wesen verletzt – oder umwerfbar, sondern nur noch bis an diese Grenze (bisher bin ich im Innersten stark und unangreifbar geblieben)
- habe ich wieder gelernt mich auf diejenigen meiner Gefühle zu verlassen, die im Innersten sitzen, eigentlich immer da waren, aber jetzt von mir wiedergewonnen wurden
- kann ich wieder genauer sagen, was ich will, was mir nicht gefällt und vor allem, was mir so gegen meine Linie, gegen meine Art geht, daß es mich zerstören würde
- habe ich erfahren, in gesunder Distanz an anderen, meinem Mann, meiner Mutter zu leben und nicht in ihnen

- habe ich Handwerkszeug (es anzuwenden gelingt noch nicht stabil), meinen Mann meine Mutter, zu konfrontieren
- habe ich begriffen (Bauch + Kopf), daß meine Stärken im menschlichen, zwischenmenschlichen Bereich liegen und, ganz wichtig: Daß dies tatsächlich Stärken und keine Schwächen sind! Früher habe ich mich auf diesem Gebiet á la B. Brecht wie "eine Bettlerin gefühlt", jetzt habe ich plötzlich gemerkt, daß "ich ein Königreich zu verschenken habe". Ich habe auch gemerkt, daß ich nicht fähig bin, dieses "Geschenk" allen Menschen zu machen, sondern daß es davon abhängt, ob der andere es überhaupt erst einmal wahrnimmt, erkennt und, ob er es als ein Geschenk wahrnimmt (= etwas Positives) wertet. Tut er dies nicht, kann ich es zur Zeit *[Anmerkung: Kopie endet an dieser Stelle, Seite 1]*
- ich weiß jetzt, daß mein Körper im Prinzip sexuell reagieren kann (wichtig!), daß ich aber noch Übung und Erfahrung brauche, um ein reiches Körpergefühl zu erleben und eine für meine Person adäquate Natürlichkeit, Sicherheit und Freude daran. Ich habe auch erfahren, daß Zärtlichkeit und Sexualität erst dann für mich wirklich schön werden, wenn sie auf eine stabile, emotionale Basis folgen, wie von Wesen zu Wesen, und wo vorher mein "Königreich" mit Freude und ohne Vorbehalte wirklich angenommen wurde
- ich habe den Unterschied erfahren, in eine Person hineinzugehen (mit guten Absichten), oder den anderen und mich stehen zu lassen und ihm mit meiner guten Absicht extrem nahe zu sein, was ich als freier und schöner erlebt habe, weil es eben, jedoch noch so stehen läßt, wie er ist. Aber ich habe auch begriffen, daß ich immer wieder auf mich aufpassen muß, nicht in eine Person hineingehen zu wollen, da mir dies "dank" meiner Mutter, liegt.
- ich habe wieder das Empfinden von Ordnung in meinem Bauch, das ich total verloren hatte.
- durch die Rückmeldungen, guten Zugang zu mir und meinen Gefühlen zu haben und durch die Intensität meiner Gefühle während der Übungen habe ich gemerkt, daß dies eine Fähigkeit von mir ist, eine Stärke ist, und die ich aber auch behüten muß. Ich habe begriffen, daß bei mir Freude und Trauer jeweils in hoher Intensität ausschlagen. Dadurch kann ich Trauer hoffentlich besser ertragen
- bin ich noch immer traurig, daß ich nie eine Mutter hatte, die mich wollte, sondern die nur einen Teil ihrer selbst sucht(e), und daß ich nicht genügend Zärtlichkeit und wenn, dann keine uneigennützig Zärtlichkeit und echte Mutterliebe, die sich auf mein Wesen hätte richten sollen, bekommen habe. Ich bin weiterhin traurig, daß sich meine Sehnsucht nach einer richtigen Mutter nie erfüllen wird. Gleichzeitig bin ich froh, es jetzt *[Anmerkung: Kopie endet an dieser Stelle, Seite 2]*
- früher hatte ich das Gefühl, auf jeden Fall erst einmal schuldig zu sein; jetzt habe ich dies zunächst erst einmal nicht. Kommt jetzt ein berechtigter Vorwurf, kann ich ihn ohne dieses Schulgefühl, wie ich es früher diffus, aber sehr belastend hatte, annehmen, konfrontieren und vorwärtsschauend nach Änderungsmöglichkeiten suchen. Kommt ein meiner Meinung

nachunberechtigter Vorwurf, dann geht er nicht mehr in mich hinein und hinterläßt entsprechend auch kein diffuses Schuldgefühl.

- weiß ich jetzt wieder, daß ich zu echter Bindung fähig bin. Das ist wie ein Seil, dich, aber aus vielen einzelnen Fasern bestehend und daher schwer zu durchschneiden. Wenn, dann läßt es sich nur rausreißen und hinterläßt dann eine richtige Fleischwunde. Dieses Seil der Bindung zwischen 2 Personen stelle ich mir übrigens immer straff gespannt vor, jeweils nur einzelne Fasern davon hängen mal situativ oder phasenweise durch. Ob es durchhängt oder nicht, kann ausschließlich mein Gefühl beurteilen, und zwar das innerste Gefühl (keine Stimmungslage).
- Meine Schwächen kann ich jetzt besser konfrontieren, z.B. Sehe ich mein "Mich-in-jemanden-hineinzugeben" zwar als eine Fähigkeit an, die vielleicht nicht jeder hat, die aber nicht zu einer Bindung im partnerschaftlichen Sinne führen kann. So sehe ich jetzt, daß die Fähigkeit als solche keine Schwäche ist, aber daß ihre Anwendung ein Fehler oder eine Schwäche von mir sind/ wären, weil ich den anderen dann nicht mehr so sehe, wie er ist. Schwäche bei mir sehe ich auch, daß ich nicht genügend differenziere, wann meine Gutgläubigkeit angebracht ist und wann nicht. Dies sind Schwächen, die ich jetzt als zu mir gehörig betrachten, anschauen kann, genauer: als Schwäche konfrontieren kann. *[Ende, Seite 3]*

Erfahrungsbericht

25.5.84

In der ersten Phase der Therapie habe ich mich gefühlt wie aufgerissen. Mein ganzer Körper war voll offener Wunden, nicht nur mein Körper mein ganzes 'Ich'. Ungeahnte Angstgefühle traten auf, das Leben fühlte ich von allen Seiten bedroht. Bei Freunden, mit denen ich mich früher gut verstand, fühlte ich tiefe Klüften. Auf einmal waren deren Fehler für mich offensichtlich und bedrohten mich.

Abends war ich unfähig auch nur wenige Worte zu sprechen. Kommunikation mit anderen mied ich.

In der zweiten Phase der Therapie fühlte ich wie die Angstgefühle nach und nach verschwanden. Mein Inneres wurde irgendwie sauber und leicht. Schwingungen im Körper *[Ende Seite 1]*

Gingen nach außen und befreiten meinen Geist. Sex macht mir heute viel mehr Spaß, ich fühle intensiver. Heute fühle ich mich gefestigt und tatkräftig, frei und ungehemmt. Ich fühle ungeahnte Kräfte, früher hat alles furchtbar Kraft gekostet. Mein Kopf ist klar. Ich fühle mich neu geboren!

Zwar komme ich mich mir im Augenblick vor wie ein Alkoholiker der aus dem Sanatorium entlassen wird, aber ich weiß, daß ich diesen Punkt schnell überwinde.

Probleme, die früher zu Tendenzgedanken führten und mich einschnürten, kommen mir heute fast lächerlich vor

Bei Frau Ratie möchte ich mir von ganzem Herzen für Ihren intensiven Einsatz bedanken *[Fehler aus dem Original übernommen]. [Ende Seite 2]*

- Psychosomatische Zusammenhänge erfahren (erfährt!)
- Psychische Traumata "hervorgeholt", erkannt und dann abgebaut
- Sich zu Gefühlen bekennen, sie nicht zu unterdrücken, sondern auszusprechen und sich damit zu befreien
- Sich zu entscheiden und zu diesen Entscheidungen zu stehen [Ende Seite 1]

Erfahrungsbericht 2

- erkannt, daß nicht "alle lieben [nicht lesbar]" entscheidend ist, sondern in sich selbst zu ruhen.
- Geduld, Geduld und nochmals Geduld!
- erfahren, daß hektisches Antizipieren nicht gleich Erfolg ist. [Ende Seite 2]

seelisch

1

- Kommunikationsfähigkeit, Kohabitationsfähigkeit und – [nicht lesbar] mit [Name?] grundlegend verändert und verbessert
- Einstellung zum Leben aus der Sicht ex post geklärt
- Gefühl des Bedrängtseins* beseitigt *Überfordertseins
- Konzentrationsübungen erlernt + erlebt
- Bewußtseinsweiterung erlebt (Farben, Menschen, Vorgänge)
- Konfrontieren, Standhalten erlernt [Ende Seite 3]

seelisch

2

- Befreiung gespürt
- Absichten durchzubringen geübt
- Bestätigen, Anerkennen, Loben geübt – mit kleinen Anfangserfolgen!
- in der Gegenwart zu leben
- Menschen zu akzeptieren wie sie sind [Ende Seite 4]

körperlich

- Durchschlafvermögen entscheidend verbessert
- "nervöse Erschöpfung" abgebaut
- körperliche Kontrolle erlernt
- Blutdruck gesenkt
- Hitzewallungen vermindert
- "Aufgeklappter Kopf" über Tage [Ende Seite 5]

[Anmerkung: folgender Erfahrungsbericht enthält einige unidiomatische Ausdrücke und Rechtschreibfehler, diese wurden jedoch zum Erhalt der Authentizität übernommen.]

1. Ich fühle mich größer, gewachsen. Vorher bin ich aus jeder Therapie gebückter rausgekommen, mit eine immer bitteren Geschmack im Mund und die Sicherheit immer tiefer zu kommen (mein schwarze Loch!)

2. Mein schwarze Loch schrumpft immer mehr u. damit meine Angst zu leben.

Ich habe erfahren (nicht theoretisch!), daß ich durch das Hingucken in die Angst, meine Wahrnehmung größer geworden ist u. mein Lebenslust viel intensiver ist. Angst verhindert die Lebenslust, macht unfrei und ich habe hier Freiheit und Lebenslust erfahren die ich nicht mehr vermissen möchte (durch weggucken, unbewußter leben)

3. Bewußter leben mach Frei. Diese Satz hat für mich jetzt eine Bedeutung! (vorher nicht)

damit meine ich: wach sein (auch wahr!) → Augen auf machen (<< konfrontieren>>)

- in der Gegenwart leben d.h. sich auf die "Sache" die im Moment für mich wichtig ist – konzentrieren. d.h. wiederum dabei sein mit meiner gesamten Energie. Und wenn diese "Sache" beendet ist, sie abschließen, eher man zum nächsten kommt! Früher wollte ich tausend Sachen auf einmal erledigen u. habe mich ständig damit überfordert u. ich bin in Streß [*eingekreist, mit Pfeil auf das Wort „ständig“*] ständig gewesen

4. Meine Grenzen u. damit die von den andere akzeptieren!!

Da ich mein TUN (egal in welche Gebiet – zeichnen – töpfern – diskutieren) nicht auf die Gegenwart begrenzt habe, sondern zukunftsbezogen war, auf die höchsten Ziele gerichtet war (Picasso, Debussy ... gleich sein!), habe ich mich permanent überfordert, in Streß gesetzt u. den Spaß an "TUN" kaputt gemacht, mein Selbstwertgefühl kaputt gemacht. Ich will jetzt realistisch mit [*Ende Seite 1*]

meinen Zielen sein, geduldiger mit mir sein und meine Grenzen akzeptieren. Dies wird mir auch helfen, die Grenzen der anderen auch zu akzeptieren u. geduldiger zu sein. << Der Weg ist das Ziel >>

5. Ich habe hier Toleranz erfahren u. will versuchen andere mit Toleranz zu begegnen, d.h. die Bereitschaft zu bringen, andere zu akzeptieren wie die sind u. nicht ändern zu wollen der mir Vorurteilen zu begegnen.

Ich war vorher mit meine Sympathie u. Antipathie sehr schnell am Werk – was mir unnötige Probleme gebracht hat u. die Chance geraubt hat, evtl. interessante Leute kennenzulernen die mich evtl. bereichert hätten!

6. Ich habe hier erfahren [*durchgestrichen: daß das*] wie man am besten lernen kann. Lernen heißt sich akzeptiert zu fühlen, kein Angst haben, sich zu blamieren (durch Geduld des "Trainers")

- Den Eindruck zu haben, ich kann alles sagen, es wird sich nicht gegen mich richten → Vertrauen) aber auch den Eindruck zu haben, daß man den "Trainer" nicht tricksen kann. Er ist permanent dabei mit seine Konzentration, Absicht, Aufgabestellung ...aber auch Bestätigung – was mich öfter aufgebaut hat. Er ist mit mir ein Stück Weg gegangen u. dafür möchte ich nochmal mich bei Ihnen Frau Schaeffer bedanken u. bei Ihn, Herr Dr. Steffen, der mir diese Erfahrung ermöglicht haben. (Ich habe gehört, sie lesen diese Papier!)

Ich hoffe [eingekreist, mit Pfeil auf das Wort „damit“ in der übernächsten Zeile] ich kann diese Erkenntnisse über das Lernen in der Schule, in mein Leben umsetzen. Damit bin ich beim nächsten Punkt !

6. Ich will was ich gelernt habe, umsetzen. Ich will nicht in der “Verlierer“ position leben sondern als “Gewinner“. Es ist noch Zeit, sich umzudrehen (Das alte Verhalten hat mir kein Gewinn gebracht – im positiven Sinn!)

_____ den, 30.5.88

Erfahrungsbericht

30.9.82

Ich glaube oder bin der festen Ansicht, daß mir diese Übungen doch schon sehr geholfen haben. Ich kann die Leute wesentlich besser konfrontieren, ohne das Gefühl (dabei) zu haben der Unterlegene dabei zu sein. Ich habe verstanden, daß ich meine Umwelt von mir aus ansprechen bzw. auch für mich interessieren muß, ohne dabei das Gefühl der Unwichtigkeit meiner Person zu besitzen. Die Übungen haben mir gezeigt wie wichtig es ist, sich selbst immer wieder von neuen zu behaupten indem man zu seiner eigenen Einstellung steht, sie nicht ab- oder unterbewertet und damit auch der anderen Person das Gefühl eines wichtigen oder vollwertigen Gesprächspartners zu geben.

Die ersten beiden Konfrontationsübungen haben mich gelehrt mich auf mein Gegenüber zu konzentrieren, ohne Anstrengung, ohne daß es mir unangenehm wurde und vor allem dabei entspannen zu können, was sicherlich sehr wesentlich für jeden Anfang einer Unterhaltung ist. Ich habe vor allem gelernt, meine Person etwas höher einzuschätzen, was mir die Kraft geben wird in einer partner – [Ende Seite 1] schaftlichen Beziehung nicht den Unterlegenen spielen zu müssen.

Herzlichen Dank, ich glaube dank Ihrer Hilfe ein ganzes Stück weitergekommen zu sein. [Ende Seite 2]

Erfolgsgeschichte

31.V.1977

Einem Blick standzuhalten – zuhören zu können – stärkere Konfrontation, die man selbst kontrollieren kann.

- vermehrtes Lösen von der eigenen Person und gleichzeitig starkes Eingehen auf Andere.
- gelösteres Auftreten, keine ständige Selbstbespiegelung mehr, freies Reden
- im Zusammenhang mit freierem Reden eine Kontrolle über dem Ausdruck, der in der Stimme, aber auch im Gesicht (den Augen) liegt, zu bekommen.
- Überzeugter von der Wertung der eigenen Worte zu sein, da man nicht 1. willkürlich quatscht und 2. das Gesicht des Gegenübers genau studiert hat.
- Gewisse Kontrolle möglicherweise über eigene Launenhaftigkeit.
- größere Bewegungsfreiheit, da keine unbedingt nötigen Zwänge mehr bestehen, denen man nicht aushelfen kann

- das Gefühl [*Anmerkung: Fühl?*] zu gleichbleibender guter Laune.
 - Mut zur Konfrontation mit Schwierigkeiten. [*Ende, Seite 1*]
-
-

Eindrücke

-1-

Einen abgerundeten, fundierten Eindruck von der Behandlung habe ich mir noch nicht bilden können, obwohl die Hälfte der Behandlungsdauer bereits verstrichen ist.

Mein erster Eindruck ist, daß hier zuerstes [*Anmerkung: nicht lesbar, aus dem Kontext heraus*] vermittelt wird, was gut ist zu wissen und zu praktizieren. Dies gilt insbesondere für die Kommunikationstechnik. Ob der zu erzielende Erfolg den Aufwand rechtfertigt bleibt zunächst noch dahingestellt.

Das eigentliche oder besser ein hauptsächliches Ziel der Behandlung, verschüttete Bilder aus den verdeckten, der Ratio nicht zugänglichen Bereichen des Geistes hervorzuholen, sichtbar zu machen, die durch die hervorgerufenen Barrieren und Blockaden abzubauen, freier und handlungsfähiger zu werden ist nach meiner Meinung auch noch nicht im Ansatz erreicht. Meine Überzeugung oder vielmehr Hoffnung richtet sich darauf, daß sich dies Dank der Qualität des Trainings, der Fähigkeit des Trainers und Dank eigener Anstrengung noch ändern wird.

-2-

Was bis jetzt erreicht wurde, was sich geändert hat.

mit einem Wort: herzlich wenig!

Ich denke, daß vieles in Bewegung gebracht wurde, was vorher erstarrt war und sich hin und wieder [*durchgestrichen: explosionsartig*] entlud.

Daß vieles auch auf den richtigen Weg gebracht wurde, kann ich nur hoffen.

In gewisser Hinsicht scheint mir der Umgang mit Menschen erleichtert, aber auf diesem Wege war ich ohnehin schon.

Der Umgang mit mir selbst, mit meinen Schwierigkeiten und Problemen erscheint mir unverändert schwierig. Eine ernstzunehmende Bestätigung [*durchgestrichen: von D*] einer Veränderung von außen, d. h. von Dritten, bleibt noch aus.

Was noch nicht erreicht wurde.

Ich befürchte, daß äußere Umstände wie Ferien, Bekanntschaft interessanter Menschen, mögliche Gefährdungen der materiellen Existenz genau wie zuvor mich in mehrere Krisen stürzen können. Die Hauptziele der Behandlung sind noch nicht erreicht,

sind mir vielfach noch nicht einmal sichtbar.

-3-