

Some *Magic Moments*  
with my beautiful IPT-Group



Some *Magic Moments*  
with my beautiful IPT-Group

Abschlussarbeit der Ausbildung in Integrativer Primär-Therapie  
in Hamburg und Berlin

von Susanne Mewing.  
Hamburg im Dezember 2021.

Ausbilder\*innen:  
Susann Beecken, Christian Hamann,  
Werner Münzenmayer, Anita Timpe

Bevor ich die Ausbildung in Integrativer Primärtherapie begann, habe ich bereits drei Jahre Jahresgruppe in Hamburg bei Susann Beecken und Werner Münzenmayer gemacht. Seit sechs Jahren begleitet mich diese Form der Therapie und Selbsterfahrung.

Dieses Heft ist ein Zwischenbericht meines persönlichen Prozesses, an dem sich beispielhaft Methode und Haltung von IPT<sup>1</sup> darstellen lassen – zumindest so, wie ich es erfahren habe und meine Ausbilder\*innen es vermittelt haben. Zwischenbericht, weil ich die Vorstellung „Ich mache jetzt mal ein Jahr Therapie, und wenn ich mich genug anstrengende und mir echt Mühe gebe, bin ich danach mit meiner persönlichen Entwicklung fertig und somit glücklich“ aufgegeben habe.

Dieses vergangene Jahr 2021 war für mich, wie für alle anderen auch, anstrengend und herausfordernd. Wir leben immer noch mit der Pandemie und müssen uns darin zurechtfinden. In meinem privaten Leben gab es in diesem Jahr viel Schönes und Trauriges, Schweres, Bezauberndes und Verwirrendes statt, so ist es ja nun mal mit dem Leben. Im letzten Jahr ist mir klar geworden, dass es nicht darum geht, endlich glücklich zu werden und keine Probleme mehr zu haben oder darum, nie wieder etwas tun zu müssen, wovon ich Angst habe, sondern dass meine Lebensqualität sich dadurch enorm steigert, wenn meine Emotionen da sein dürfen und ich nicht meine Energien dabei verbrauchen muss, Unangenehmes nicht zu fühlen.

Das klappt nicht immer hervorragend, der Teufel ist ein Eichhörnchen, und ich lande immer wieder in Vermeidungen und Erstarrungen und vergesse, in mich zu lauschen, welche Emotionen gerade am Start sind, oder ich rauche Zigaretten, weil ich finde, dass es anders eben doch zu schwierig ist.

Aber: Es gelingt eben auch immer öfter, die Dinge und mich so zu nehmen, wie sie gerade sind. Wenn ich mich zum Beispiel verlassen fühle und es ist okay für mich, mich verlassen zu fühlen, dann durchlebe ich dieses Gefühl, und überraschenderweise geht das ziemlich schnell, und ich bin dann entweder für den Moment damit fertig oder kann mich darum kümmern, in dem ich für mich Sorge, was auch immer es ist, was ich gerade brauche.

Wenn ich versuche, Integrative Primärtherapie als Arbeit an unseren tiefen (primären) Gefühlen zu erklären, Arbeit an Emotionen, die wir unaufgelöst mit uns tragen und die gefühlt, gewürdigt und integriert werden wollen, damit wir leichter und freier durch unser Leben gehen können, dann stimmt das so wahrscheinlich.

Wenn Ich meine Emotionen besser kennenlerne und in schwierigen Situationen besser einordnen kann, was gerade in mir passiert und wo in meiner persönlichen Geschichte das hingehört, habe ich als erwachsene Person auch die Möglichkeit, in herausfordernden Situationen neue Lösungen und andere Handlungsweisen für mich zu entdecken.

Als ich meine erste Jahresgruppe begonnen habe, war eines meiner großen Anliegen, eine Person zu werden, die sich gerne streitet und davor keine Angst mehr hat. Außerdem sollten die Worte, die ich sprechen will, leicht und klar und unwiderlegbar aus mir herausfließen.

So ist es dann nicht gekommen: Konflikte sind immer noch schwierig, ich habe immer noch Angst davor, und die Worte verknoteten sich weiterhin in meinem Kopf, bevor ich sie spreche.

Was sich geändert hat, ist, dass ich besser verstehe, was in diesen Momenten passiert: Ich habe weiterhin Angst, aber es macht mich nicht mehr so kaputt. Wenn ich Angst habe, dann habe ich eben Angst. Wenn ich nicht klar ausdrücken kann, was ich ausdrücken will, dann drücke ich es eben so gut oder so schlecht aus, wie es mir in diesem Moment möglich ist. Oder auch nicht. Es ist keine Situation mehr, in der es darum geht, unbedingt gewinnen zu müssen. Es geht nicht mehr um Leben oder Tod. Das schenkt mir Freiheit, und ich bin nicht mehr ständig in Panik.

Während Primärtherapie im klassischen Sinn nach Janov auf das Fühlen alter Gefühle, auf Gefühlsprozesse und Katharsis beschränkt ist, erscheint mir die Weiterentwicklung, die Integrative Primärtherapie, weniger klar und eindeutig. Es gibt auch hier weiterhin das klassische Settig, also beispielsweise in einer abwehrlosen Haltung auf einer Matratze liegend in ein Gefühl zu kommen, es auf verschiedenen Ebenen zu erkunden. Das Erleben findet in einem geschützten Raum statt. Alles darf sein und wird nicht bewertet. Auch die hässlichen oder unaussprechlichen Gefühle sind eingeladen. Man fühlt, was man eben fühlt. Aber im Anschluss daran wird es integriert. Das heißt, das, was gerade passiert ist, kann eingeordnet und beschrieben werden.

Daneben gibt es viele andere Methoden, die in der IPT, wie auch in an-

deren Therapieformen, verwendet werden, wie z.B. Systemische Therapie, Körpertherapie, Ego State Therapie und so weiter.

Für mich ist neben all dem vielleicht das entscheidendste, die Haltung, die mir in der Therapie und auch in der Ausbildung entgegengebracht wurde: Ich wurde nie zu irgendetwas gedrängt. Es gab Vorschläge und Einladungen zum Experimentieren.

Für mich war das entscheidend. Dass ich alles in meiner eigenen Geschwindigkeit tun und entscheiden konnte, wie intensiv ich meine Emotionen und Teile meiner Geschichte ansehen wollte (und will). Ich hatte zu keinem Zeitpunkt das Gefühl, dass jemand über mich bestimmt, sondern dass ich die Person bin, die entscheidet, was passiert. Die Haltung, die ich sehe, ist Freundlichkeit und Zartheit den Menschen gegenüber und das Wissen, dass jeder Mensch am besten weiß, wie weit er gehen möchte.

Ich habe einige Situationen, Magic Moments, aufgezeichnet, die für mich und meinen Prozess wichtig waren. Es ist nicht vollständig und auf keinen Fall objektiv, aber vielleicht gibt es einen kleinen Eindruck, in das, was passiert.

Ich danke so herzlich den Menschen, die mir hierbei begegnet sind.

## INTRODUCTION

Before I started training in integrative primary therapy, I had already done an annual group in Hamburg for three years with Susann Becken and Werner Münzenmayer. This form of therapy and self-awareness has accompanied me for six years.

This booklet is an interim report of my personal process, which exemplifies the method and attitude of IPT 1. - At least the way I experienced it and my trainers conveyed it. Interim report, because I have given up the idea „I'll do a year of therapy and if I try hard enough and really try, I'll be done with my personal development and thus happy“.

This past year 2021 was for me, as for everyone else, exhausting and challenging. We are still living with the pandemic and we have to find our way around it. In my private life this year there were a lot of beautiful and sad, difficult, charming and confusing things instead, that's how it is with life.

In the last year I have realized that it is not about finally becoming happy and having no more problems or never having to do something again that I am afraid of, but that my quality of life increases enormously when mine Emotions can be there and I don't have to use up my energies not to feel uncomfortable.

That doesn't always work out perfectly, the devil is a squirrel, and I always end up in avoidances and freezes and keep forgetting to listen to the emotions that are just starting or smoke cigarettes because I think it's different is too difficult.

But: It is more and more often possible to take things and me as they are. For example, if I feel abandoned and it's okay for me to feel abandoned, then I go through that feeling and surprisingly, it goes pretty quickly and I'm either done with it for the moment or I can take care of it for me I care whatever it is I need right now.

If I try to explain Integrative Primary Therapy as working on our deep (primary) feelings, working on emotions that we carry with us unresolved and that want to be felt, appreciated and integrated so that we can go through our lives more easily and freely, then that's so probably true.

If I get to know my emotions better and can better classify what is happening in me and where it belongs in my personal history in difficult situations, I also have the opportunity as an adult to discover new solutions and other ways of acting for myself in challenging situations.

When I started my first year group, one of my big goals was to become a person who likes to fight and is no longer afraid of it. Also, the words I want to speak should flow out of me easily and clearly and irrefutably. It didn't turn out that way: Conflicts are still difficult, I'm still scared of them, and the words keep tangling in my head before I speak them.

What has changed is that I have a better understanding of what is happening in those moments: I'm still scared, but it doesn't break me that much anymore. If I'm scared, then I'm scared. If I cannot clearly express what I want to express, then I express it as well or as badly as I can at this moment. Or maybe not. It is no longer a situation where you have to win. It's no longer a matter of life or death. And that gives me freedom and I am no longer in constant panic.

While primary therapy in the classic sense according to Janov is limited to feeling old feelings, to emotional processes and catharsis, the further development, integrative primary therapy, appears to me to be less clear and unambiguous. There is still the classic Settig here, for example, lying on a mattress in a defenseless position to get the feeling of exploring it on different levels. The experience takes place in a protected space. Everything is allowed and is not evaluated. The ugly or unspeakable feelings are also invited. You feel what you just feel. It doesn't help. But after that, it will be integrated. This means that what has just happened can be classified and described.

There are also many other methods that are used in IPT, as well as in other forms of therapy, such as systemic therapy, body therapy, egostate therapy and so on.

For me, next to all of this, perhaps the most decisive thing is the attitude that was shown to me in therapy and also in training: I was never pushed into anything. There were suggestions and invitations to experiment.

For me that was crucial. That I could do everything at my own pace and decide how intensely I wanted (and want) to look at my emotions and parts of my story. At no point did I have the feeling that someone

made it to me, but that I was the person who decides what happens. The attitude I see is kindness and tenderness towards people and the knowledge that every person knows best how far they want to go.

I recorded some situations, magic moments, that were important to me and my process. It is not complete and by no means objective, but maybe it gives a small impression of what is happening.

Thank you so much to the people I met here.

Ich muß  
gar nichts.



There is nothing I have to.

## AM ANFANG // AT THE BEGINNING

Das war am Anfang so sehr schwierig, überhaupt zu den Wochenenden der Jahresgruppe zu gehen und dort zu bleiben, ohne wieder zu gehen. Jedes Mal war ich am Sonntag froh, das geschafft zu haben, auch wenn ich danach, wenn es das Leben erlaubte, tagelang katatonisch auf meinem Sofa gelegen habe. Ich war (fast) ein einziges Nein, und ich war in Panik.

In the beginning it was so very difficult even to go to the weekends of the year group and stay there without going home. But every time on Sunday I was happy I have done it, even if afterwards, if life allowed, I lay catatonic on my sofa for days. I was (almost) a single no and I was in a panic.





No!  
No!  
No!  
No!  
No!

NO. NO. NO. NO. NO.  
NO. NO. NO. NO. NO.  
NO. NO. NO. NO. NO.  
NO. NO. NO. NO. NO.  
NO. NO. NO. NO. NO.  
NO. NO. NO. NO. NO.  
NO. NO. NO. NO. NO.  
NO. NO. NO. NO. NO.  
NO. NO. NO. NO. NO.  
NO. NO. NO. NO. NO.  
NO. NO. NO. NO. NO.  
NO. NO. NO. NO. NO.  
NO. NO. NO. NO. NO.  
NO. NO. NO. NO. NO.  
NO. NO. NO. NO. NO.



**ICH RIECHE NACH  
VERWESUNG.  
DIE ANDEREN  
WERDEN DAS  
BEMERKEN.**

**ICH HASSE DAS.**

I smell like  
putrefaction.  
The others  
will notice.

I hate that.



Während der Jahresgruppen und in der Ausbildung gab es regelmäßig am Anfang jeder Einheit kleine ressourcenstärkende Übungen. Atemübungen, Raumerfahrung, angeleitete Bewegungs- oder Kontaktübungen und Tänze.

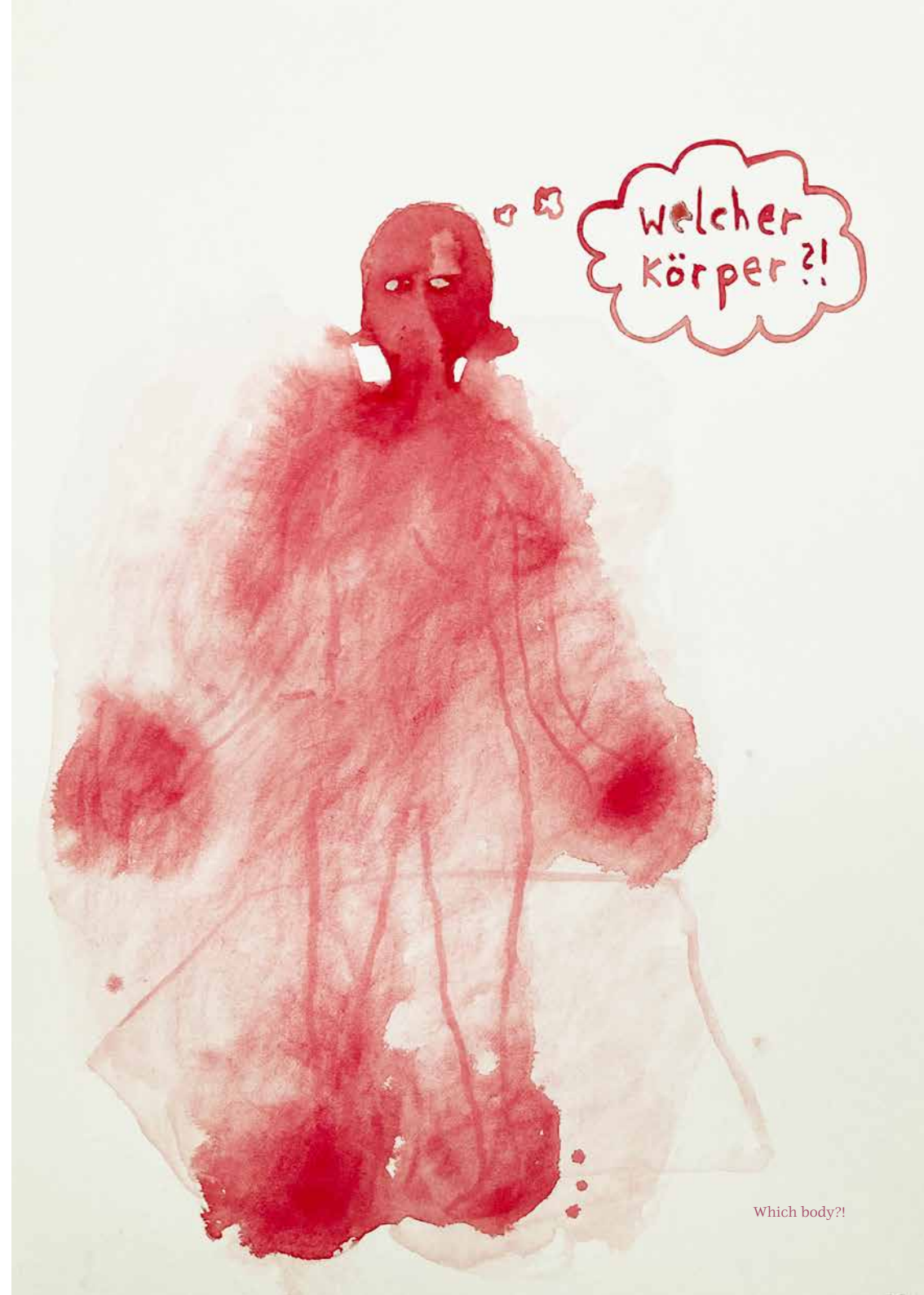
Für mich waren die allermeisten sehr herausfordernd, es hat mich oft getriggert, und es hat sehr lange gedauert, bis ich angefangen habe, es zu mögen und bis ich es mochte, mich zu fühlen. Beziehungsweise es aushalten zu können, mich wahrzunehmen. Zumindest manchmal.

During the year group and during the training, there were regularly small resource-strengthening exercises at the beginning of each unit. Breathing exercises, spatial experience, guided movement or contact exercises and dancing.

Most of them were very challenging for me, it triggered me a lot and it took me a long time to start liking it and feeling myself. Or to be able to stand to notice me. At least sometimes.

*Schaut mal, wie sich Euer Körper gerade anfühlt.*

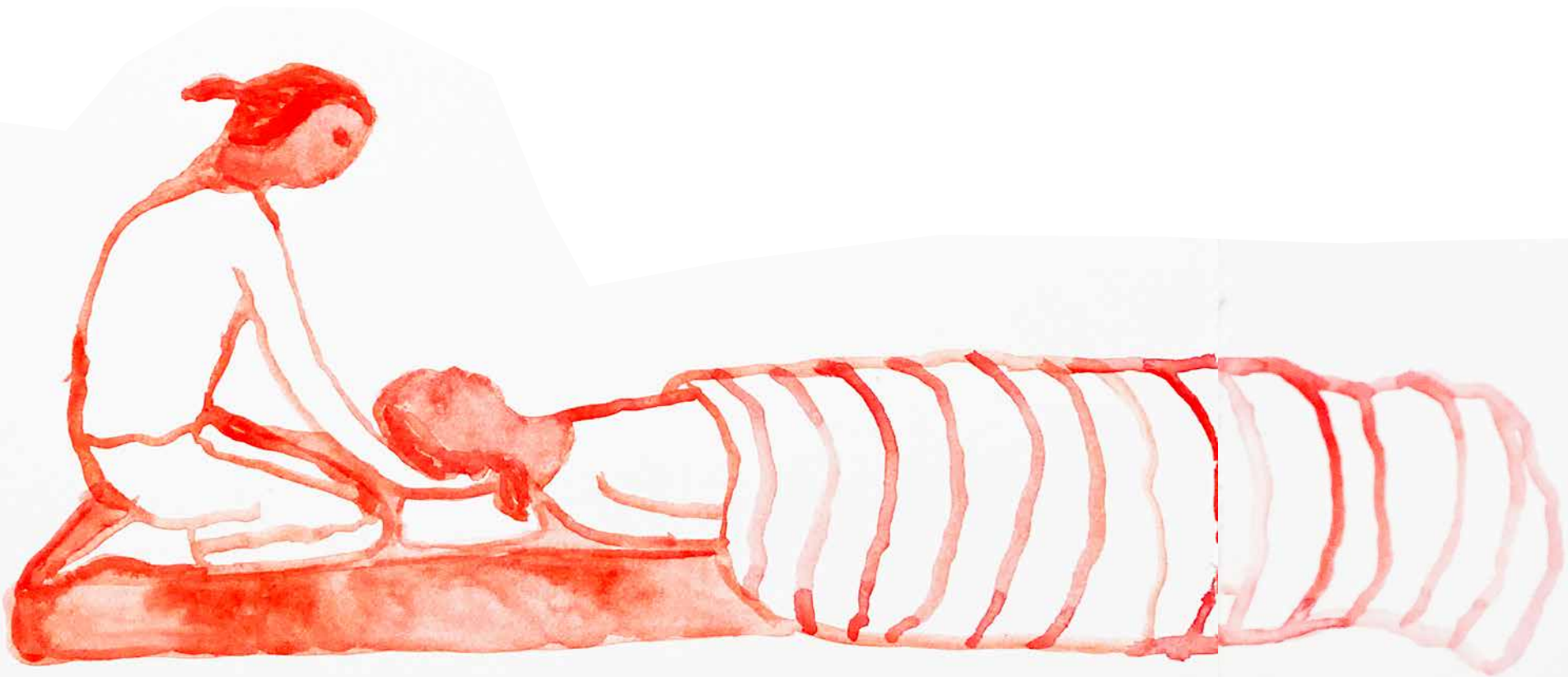
*Find out how your body feels right now.*



Which body?!

Das erste Mal in einer angeleiteten Übung jemandem für eine Weile den Kopf zu halten und dabei nicht in Panik zu geraten, sondern sogar eine Art Freude dabei zu spüren.

For the first time in a guided exercise, holding someone's head for a while, making physical contact and not panicking, but even feeling a kind of joy in the process.



**TANZEN, 1. JAHR:**  
**DANCING, 1ST YEAR:**

*Wir fangen heute mit einem Tänzchen an.*

*We start today with a little dance.*

**NOOOO**  
**OOOOO**  
**OOOOO**  
**OOOOO**  
**OOOOO**  
**OO WAY!**

**TANZEN, 2. JAHR:**  
**DANCING, 2ND YEAR:**

*Wir fangen heute mit einem Tänzchen an.*

*We start today with a little dance.*

**OH NEIN!**  
**SCHON WIEDER.**  
**(NOOOOOO...OOO!)**

**— OK.**  
**ES IST FÜRCHTERLICH.**  
**ES IST PEINLICH. ABER**  
**ICH STEH DAS DURCH.**  
**(DIE MUSIK IST GANZ GUT.)<sup>1</sup>**

Oh no!  
Yet again.  
(Noooooo... ooo!)

— OK. It's terrible.  
It's embarrassing, but  
I get through this.  
(The music is quite good.)

**TANZEN, 3. JAHR:**  
**DANCING, 3RD YEAR:**

*Wir fangen heute mit einem Tänzchen an.*

*We start today with a little dance.*

**OH. OK,  
PRIMA.**

**bzw.**

**OH, JA,  
JIPPIE!**

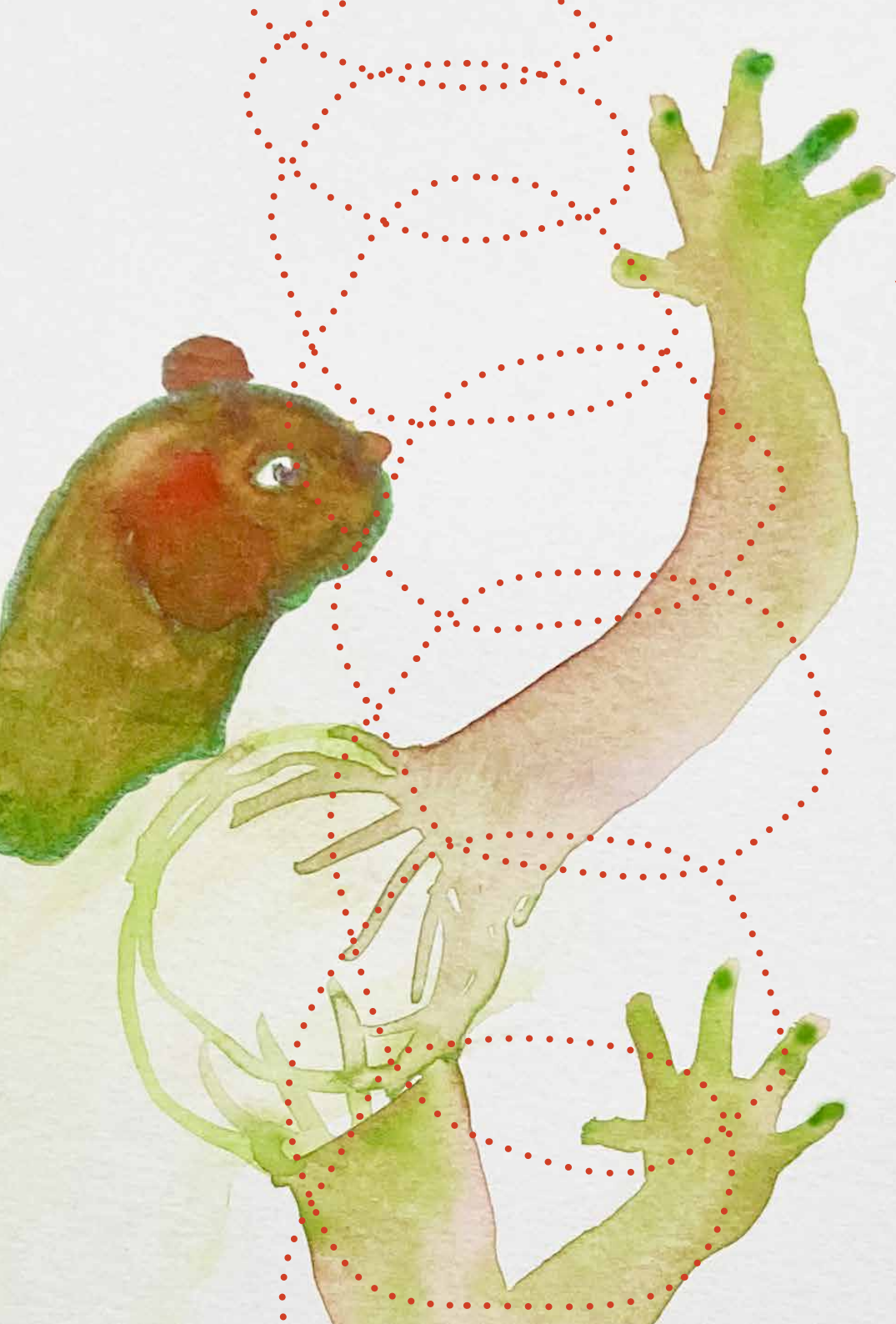
Oh. ok,  
great.

or

Oh  
yeah yeah







Das erste Mal Freude am Tanzen zu haben und nicht darüber nachzudenken, wie ich dabei aussehe.

Having fun dancing for the first time and not thinking about how I look like doing it.



Der Tag, an dem das erste Unausprechliche erwähnt werden durfte. Und das war alles. Mehr ist an diesem Tag nicht passiert.

The day on which the first unspeakable could be mentioned. And that was all. Nothing more happened that day.



Mein allererster Primär-Prozess, bei dem ich nicht die ganze Zeit reden – ich muss sonst eigentlich immer reden – musste und etwas in mir geheilt wurde.

My very first primary process in which I didn't have to talk all the time - I actually have to talk all the time - and something in me was healed.

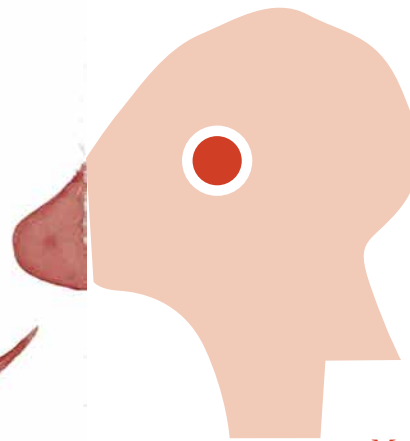






Es gibt viele verschiedene Methoden, innere Zustände darzustellen, damit sie besser wahrnehm- und fühlbar werden. Man erreicht so andere Bereiche im Gehirn, kann neue Verknüpfungen aufbauen und Gefühle in einem anderen Bereich des Körpers wahrnehmen.

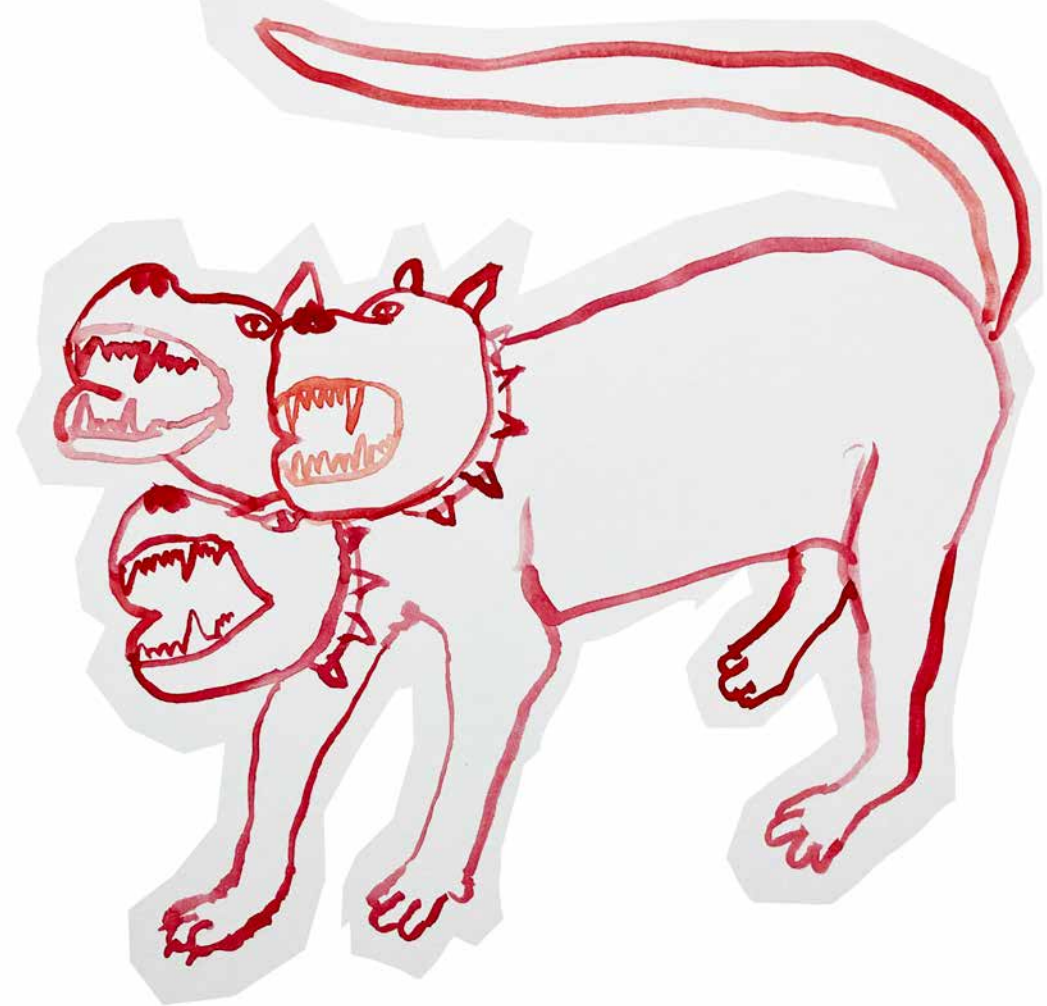
There are many different methods of depicting internal states so that they can be better perceived and felt. In this way you can reach other areas of the brain, establish new connections and perceive feelings in another area of the body.



Meine Therapeutin Susann hat dafür verschiedene Materialien. Es gibt verschiedenfarbige Filzstücke, kleine Plastiktiere, ein Seil (um eine innere Grenze in den Raum zu malen) und kleine gestrickte Fingerpüppchen für die verschiedenen Vorlieben der Klient\*innen und je nach Situation.

My therapist Susann has various materials for this. There are different colored pieces of felt, small plastic animals, a rope (to paint an inner border in the room) and small knitted finger dolls for the different preferences of the clients and depending on the situation.

## EINIGE MEINER INNEREN ANTEILE SOME OF MY INNER PARTS



Das allererste Tier, das ich ausgewählt habe, war Kerberos, der dreiköpfige Hund. Er war verantwortlich dafür, dass ich mich genug geschützt gefühlt habe, um meine inneren Anteile betrachten zu können. Das war das erste Mal, dass ich mir etwas ausgedacht habe, was gut für mich ist – zumindest bewusst – und es hat Spaß gemacht.

The very first animal I picked was Kerberos, the three-headed dog. He was responsible for ensuring that I felt protected enough to be able to look at my inner parts. That was the first time that I came up with something that was good for me - at least consciously - and it was fun.



Die Möglichkeit, auch die nicht so geliebten Anteile in mir zu betrachten und wertschätzen zu lernen.

The opportunity to look at and appreciate the parts of me that are not so loved.





Als ich einmal am Ende einer Jahresgruppe auf dem Feld „Mein natürliches Selbst“ entdeckte, dass einer meiner idealen Zustände mit dem eines dicken Ponys vergleichbar ist. Und dass ich es gut finde, keine Elfe zu sein.

When I once discovered at the end of a year group on the “My natural self” field that one of my ideal states is comparable to that of a fat pony. And that I think it’s good not to be an elf.

Am Ende jeder Jahresgruppe: Felderarbeit anhand von verschiebenfarbigen begehbaren Wolldecken.  
At the end of each year group: field work using different colored, walkable woolen blankets.



Über Geduld, über Sanftheit, über Freundlichkeit, über Weichheit. Über die Zuversicht, dass es sich fügen wird, wenn es soweit ist. Und dass ich es sowieso nicht erzwingen kann.

About patience, about gentleness, about kindness, about softness. About the confidence that it will be done when the time comes. And that I can't force it anyway.

*Wir machen jetzt Gefühlsarbeit.  
Und ihr begleitet euch gegenseitig.  
Ok?*

*We are now doing emotional work.  
And you accompany each other.  
OK?*

**MACH ICH NICHT.**

**KANN ICH NICHT.**

I do not do.

I can not.

**DAS IST MIR  
ECHT ZU VIEL  
HEUTE!**

**WIRKLICH!**

**WIRKLICHWIRKLICH  
WIRKLICHWIRKLI  
CHWIRKLICH!!**

This is really too much  
for me today!

Really!

Really really  
really reall  
yreally !!

**OH**

**NEIN**

Oh no.

**SCHEISSE.**

**NEINNEINNE  
INNEINNEINN  
EINNEINNEIN  
NEINNEINNEIN  
NEINNEINNEIN  
NEINNEINNEI  
NNEIN NEIN  
NEIN NEIN NE  
IN! ECHT NICHT.**

*Ist in Ordnung. Du musst das nicht tun.*

*Is OK. You don't have to do that.*



What?!!

Oh. Okay.

Oder: / Or:

**ICH WEISS NICHT,  
OB ICH WÜTEND ODER TRAUIG BIN.**

I do not know,  
whether I am angry or sad.

*Du kannst ja auch beides gleichzeitig sein.*

*You can be both at the same time.*

**OH. – ECHT?**

Oh. - Really?





## NEUE SYNAPSEN // NEW SYNAPSES

Die Dinge haben sich dann so langsam entwickelt.

Things then developed slowly.



Als ich mich das erste Mal schön fand und mich dafür  
nicht geschämt habe.

*Schöne Frau schwebt nach Hause. (2017)*

When I found myself beautiful for the first time and  
wasn't ashamed of it.

*Beautiful woman floats home. (2017)*

Überrascht stellte ich fest,  
dass ich gerne Leute berühre.

I was surprised to see  
that I like to touch people.



Irgendwann sind Alternativen zu Schmerz und Kummer im Gefühlsprozess aufgetaucht.

At some point, alternatives to pain and grief in the emotional process have emerged.

**HUCH!**



Yikes!

**ALSO HIER IST DER SCHMERZ.  
KENN ICH GUT. DA GEHE ICH HIN.**



So here is the pain.  
I know it well. I am going there.

*Vielleicht kannst Du auch mal woanders abbiegen.*

*Maybe you can turn somewhere else.*

**HM...?**



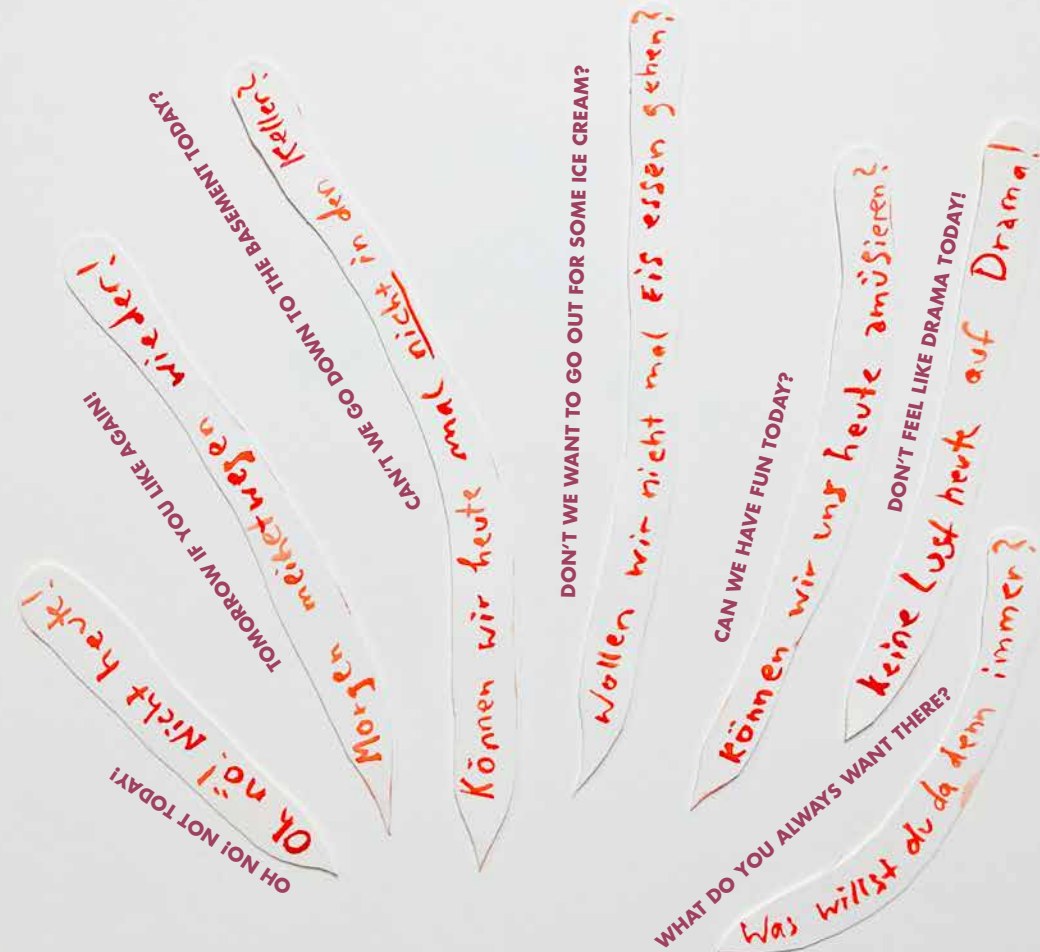


**ICH SO: ALSO ICH WILL JETZT ECHT MAL FERTIG WERDEN MIT DEM SCHMERZ. EINMAL NOCH RICHTIG ABGRUND, UND DANN IST DAS VIELLEICHT ENDLICH ERLEDIGT.**

Me like this: Well, I really want to cope with the pain now. One more real abyss and then maybe that's finally over.

**UND ALLE MEINE INNEREN ANTEILE SO:**

and all my inner parts like this:



**UND ICH DANN SO: JA, GUT, IST OK.**

And then I like this: Yes, well, it's ok.

Das erste Mal  
meine Affinität zur Wut zu entdecken war schön.

The first time  
to discover my affinity for anger was pretty good.







Als ich mich das erste Mal in meinem Körper zuhause gefühlt habe, war das auch schön. Seit einiger Zeit kann ich meinen Körper spüren, auch wenn ich nicht hinsehe.

When I felt at home in my body for the first time, it was also wonderful. For some time now I've been able to feel my body even when I'm not looking.



**Anstrengend!**  
EXHAUSTING!

Charles hatte sich das,  
mit der Nahrung einfacher vorgestellt.

Charles had imagined it would be easier  
with the Nourishment.

## WHAT IS STILL MISSING

What I haven't described at all is that it all happened within my year or training group, or at least was initiated. For me, the group or individual people from it were usually the triggering situation for a feeling. Everything is present, so to speak: transference and countertransference take place; Just finding a place to sit can trigger all sorts of things. It is also helpful to have a group of benevolent people with you in a process. As support or maybe just as a witness.

What I missed about my joy in my development is that it is not a finished process. All is not well. I always end up in a mess, I am in agony over individual sentences that I have said to someone, I still shudder not to have any control and not being able to prepare for everything that can happen, I do not always understand synchronously, what is happening at the moment, sometimes not at all and I always need help. And nevertheless. And yet it's so much easier. And more beautiful.

The anger and shame have been neglected a bit. I didn't even mention trauma triggers.

There is a lot to be said and drawn about boundaries.

Also about the joy of expressing wishes for contact with another person, for example, even when the other person does not want to fulfill the wishes. The joy of letting things be as they are.

I didn't mention healing either, although for me it is so wonderful that it can exist. Even if, like personal development in general, it always happens very differently than expected. Far less dramatic, more incidental, and maybe only a few days later, the synapses knot into new circuits.

What I wanted was to give you a little idea of how it all worked. That it is so complex. That it takes time. And exercise. And that that's very okay.

Susanne, December 31, 2021

## WAS NOCH FEHLT

Was ich überhaupt nicht beschrieben habe, ist dass das alles innerhalb meiner Jahres- bzw. Ausbildungsgruppe geschehen ist, oder zumindest angestoßen wurde. Die Gruppe oder einzelne Personen daraus waren für mich meistens die Auslösesituation für ein Gefühl. Es ist sozusagen gleich alles präsent: Es findet Übertragung und Gegenübertragung statt; allein den Platz zu finden, an dem man sitzen kann, kann allerlei auslösen. Ausserdem ist es hilfreich, eine Gruppe von wohlwollenden Menschen bei einem Prozess mit sich zu haben. Als Unterstützung oder vielleicht auch einfach nur als Zeugen.

Über meine Freude an meiner Entwicklung, ist zu kurz gekommen, dass es kein abgeschlossener Prozess ist. Es ist nicht alles gut. Ich lande immer wieder im Schlamassel, stehe Qualen aus über einzelne Sätze, die ich zu jemandem gesagt habe, es gruselt mich immer noch, keine Kontrolle zu haben und mich nicht auf alles, was geschehen kann, vorbereiten zu können, ich verstehe nicht immer zeitsynchron, was gerade passiert, manchmal auch gar nicht, und ich brauche immer wieder Hilfe. Und trotzdem. Und trotzdem ist es so viel leichter. Und schöner.

Die Wut und die Scham sind ein bisschen zu kurz gekommen. Trauma Trigger habe ich gar nicht erwähnt.

Über Grenzen gibt es viel zu sagen und zu zeichnen.

Auch über die Freude, Wünsche nach beispielsweise Kontakt gegenüber einer anderen Person auszusprechen, selbst wenn das Gegenüber die Wünsche gerade nicht erfüllen möchte. Die Freude darüber, Dinge so sein zu lassen, wie sie sind.

Heilung habe ich auch nicht erwähnt, obwohl es für mich so wunderbar ist, dass es das geben kann. Auch wenn sie, wie auch die persönliche Entwicklung überhaupt, immer ganz anders passiert, als erwartet. Weit weniger dramatisch, eher nebenbei und vielleicht erst ein paar Tage später verknoten sich die Synapsen zu neuen Schaltkreisen.

Was ich wollte, war eine kleine Idee davon zu vermitteln, wie das ganze funktioniert. Dass es so vielschichtig ist. Dass es Zeit braucht. Und Übung. Und dass das sehr in Ordnung so ist.

Susanne, 31.12.2021







We can't do that.

Well, I think you can.