

Warum Narm™?

Page 1

Im psychotherapeutischen Bereich gibt es verschiedene Aus- und Weiterbildungen sowie ein breites Fortbildungsangebot, die es den Praktizierenden ermöglichen, ihr Wissen und ihre Fähigkeiten bei der Behandlung verschiedener Klienten zu erweitern.

Warum also NARM™? Was können Therapeuten/Therapeutinnen im Unterschied zu anderen Fortbildungen in einem NARM™-Training lernen?

Das NeuroAffective Relational Model™ ist ein entwicklungsorientiertes, neurowissenschaftliches Modell, das sich auf die grundlegenden Aufgaben und die funktionale Einheit der psychologischen und biologischen Entwicklung konzentriert. Es stützt sich auf psychodynamische und kognitive Psychotherapieverfahren und bezieht auch Elemente aus traditionellen somatischen und expressiven Psychotherapieverfahren ein.

NARM™ arbeitet im gegenwärtigen Moment mit einer somatisch basierten Untersuchung der Natur der Identität, insbesondere der adaptiven Identität, die sich als Reaktion auf frühe komplexe Traumata entwickelt. Die Methode ist nicht regressiv, nicht kathartisch und nicht pathologisierend. Indem wir uns mit uns selbst, unserem Körper und in Beziehung mit anderen verbinden, erfahren wir eine heilende Regulierung und eine zunehmende Fähigkeit zur Verbindung und Lebendigkeit. Was bedeutet das in der Praxis? Ich werde meinen eigenen Weg beschreiben und mich dabei nicht nur darauf konzentrieren, wie Klienten/Patienten am sinnvollsten unterstützt werden können, sondern auch, wie Therapeuten effektiver sein können.

Nach Abschluss meiner psychodynamischen Grundausbildung und nach meinen klinischen Jahren in der Psychiatrie fand ich mich erschöpft und ein wenig abgestumpft von dem Versuch, Lösungen zu finden, die meinen Klienten/Patienten helfen sollten, ein besseres Leben zu führen. Ich fühlte mich oft überfordert und manchmal belastet von all den Anforderungen meiner Patienten. Ich hörte häufig den Satz: „Ich verstehe, was in mir vorgeht, aber all dieses Verständnis hilft mir nicht, mein Leben scheint sich nicht zu ändern“.

Ich wollte einen neuen Weg finden, Psychotherapie effektiver zu praktizieren. Ich habe mich über verschiedene Fortbildungsangebote informiert, um zu sehen, welche anderen Methoden es gibt. Bevor ich zu NARM™ kam, nahm ich an einem zweijährigen Workshop teil, der wie folgt beschrieben wurde: „Grundausbildung im Umgang mit Trauma - aus dem Trauma in die Lebendigkeit“. Dazu gehörten Aspekte wie Körperreaktionen, somatische Achtsamkeit, Regulation des Nervensystems und Elemente von Familienaufstellung, EMDR™, SE™ und Focusing™. Neben all diesen verschiedenen Elementen ging es auch um die Einführung des „felt sense“, die Titration und die Frage, wie

eine Transformation des Traumas stattfinden kann, die dem Klienten hilft, sich wieder mit seiner Lebendigkeit zu verbinden.

Der Schwerpunkt lag auf der Gesundheit und nicht auf der Krankheit. Das war für mich sehr inspirierend, und im Anschluss daran absolvierte ich ein EMDR™-Training, vor allem weil die EMDR™-Therapie direkt die Überzeugungen und Urteile anspricht, die eine Person über sich selbst hat, und sie dabei unterstützt, anders zu denken.

Ich begann, diese Methode eine Zeit lang zu praktizieren, aber ich hatte den Eindruck, dass etwas fehlte - in der Praxis waren die Patienten oft nicht in der Lage, ihr gewachsenes Verständnis wirklich zu verinnerlichen und sich auf diese Weise zu unterstützen, stattdessen verloren sie den Kontakt zu sich selbst wieder. Ich verstand, dass die Probleme meiner Patienten in den Überzeugungen wurzelten, die sie über sich selbst hatten, und in der Selbstablehnung, die mit ihren Gedanken einherging. Die Schwierigkeit bestand jedoch darin, dies in der Therapie auf wirksame Weise anzusprechen, damit meine Patienten ihr Leiden überwinden konnten. Gleichzeitig erappte ich mich oft dabei, dass ich versuchte, meine Patienten davon zu überzeugen, sich selbst besser zu behandeln - was natürlich nicht immer effektiv war, aber anstrengend für mich.

Auf der Suche nach einer anderen Methode, die die fehlende Komponente anspricht, begann ich eine Ausbildung in Somatic Experiencing (SE™) und lernte dabei 2008 Dr. Larry Heller kennen, der damals Somatic-Experiencing™-Lehrer war.

Er konzentrierte sich auf das Nervensystem und die Körperreaktionen und -empfindungen, den Teil, der mir zu diesem Zeitpunkt in der Therapie fehlte. Die Herausforderung bestand darin, dass sich das, was in der SE-Ausbildung gelehrt wurde, hauptsächlich auf Schocktraumata bezog. Die meisten meiner Patienten hatten jedoch mit Entwicklungstraumata zu kämpfen. Meine Frage war, wie ich Entwicklungstraumata effektiv behandeln konnte.

Zu dieser Zeit begann Dr. Heller mit dem NARM™-Training, an dem ich teilnahm. Im NARM™-Training lernte ich etwas Neues - wie man die Komplexität von Identitätsverzerrungen als Teil der Anpassungen an frühe Entwicklungstraumata behandelt und wie sich diese Verzerrungen im Körper, im Nervensystem und im Geist widerspiegeln.

Ich lernte, dass sich NARM™ auf eine einfache und sehr humane Art mit der Komplexität menschlichen Erlebens auseinandersetzt, die die therapeutische Arbeit einfacher und zugleich effektiver macht.

Warum Narm™?

Im Wesentlichen arbeitet NARM™ im gegenwärtigen Moment mit einer somatisch basierten Erforschung der Natur der Identität, insbesondere der adaptiven Identität, die sich als Reaktion auf frühe komplexe Traumata entwickelt hat. Dabei ist NARM™ weder regressiv noch kathartisch und nicht pathologisierend.

In einer NARM™-Therapie versucht der Therapeut nicht, die Symptome der Klienten/Patienten zu „reparieren“, sondern erforscht die innere Welt der Klienten/Patienten und die inneren Konflikte, die die Symptome verursachen.

Durch NARM™ habe ich mein Bedürfnis, Klienten/Patienten zu „reparieren“, sowie andere Gegenübertragungsreaktionen wie zwanghaftes Kümmern verstanden. Dieses Verständnis gibt uns als Therapeuten nicht nur effektivere, sondern auch viel weniger belastende Alternativen. Mit Hilfe von NARM™ lernen wir, das „größere Bild“ im Auge zu behalten - was bedeutet, dass wir uns nicht einfach nur auf Symptome und Probleme konzentrieren, sondern die innere Weisheit und Kreativität der Strategien der Klienten/Patienten anerkennen, die ihnen einst geholfen haben, sich an eine frühe Umgebung anzupassen, die nicht optimal für sie war. Es bedeutet, dass wir aus dieser Perspektive unsere Klienten/Patienten nicht „retten“ oder in ihrem inneren Konflikt Partei ergreifen müssen.

Wenn Klienten/Patienten in unsere Praxis kommen, dann meistens, weil ihre Strategien nicht mehr funktionieren. Die Strategien, die ihnen einst das Leben gerettet haben, werden nun zu Einschränkungen, die Symptome und Leiden verursachen. In den meisten Fällen haben Klienten/Patienten den verständlichen Wunsch, neue Strategien zu finden. Wenn wir als Therapeuten - mit unseren besten Absichten - dies unterstützen und versuchen, neue Ansätze für unsere Klienten/Patienten zu finden, unterstützen wir damit die implizite Botschaft, die sie an sich selbst senden: „Mit mir stimmt etwas nicht, ich muss mich ändern“. Auf einer unausgesprochenen Ebene verstärkt dies die negativen Gefühle, die sie in Bezug auf sich selbst haben, und unterstützt in der Tat den Teufelskreis der Selbstablehnung, in dem sie sich bereits befinden.

Durch NARM™ habe ich meine therapeutische Fähigkeit zur Akzeptanz und zum Zusammensein mit meinen Klienten/Patienten verbessert, anstatt zu versuchen, etwas mit ihnen oder für sie zu ändern. Wenn wir das tiefere Verständnis haben, dass mit unseren Klienten/Patienten nichts falsch ist, dann unterstützen wir die stillschweigende Botschaft, dass sie in Ordnung sind, so wie sie sind, einschließlich all ihrer Probleme und Schwierigkeiten, weil diese Probleme das Ergebnis einer Strategie sind, die einst notwendig und hilfreich war.

Warum Narm™?

Page 4

Wir als Therapeuten können in einem NARM™-Training lernen, ein Verständnis und eine Neugier für die Überlebensstrategien der Klienten/Patienten zu entwickeln und eine gegenwärtige, verkörperte Achtsamkeit zu kultivieren, während wir die innere Welt unserer Klienten/Patienten erkunden. Und es ermöglicht uns, mehr über die Dynamik hinter unseren eigenen Gegenübertragungsreaktionen zu erfahren, um uns unseren eigenen Themen zuzuwenden, die uns möglicherweise daran hindern, offen und neugierig zu bleiben.

Teil der Ausbildung ist die Arbeit mit den „vier Säulen“ - Klärung der Intention und der Vereinbarung für die therapeutischen Arbeit, Exploration, Fragen stellen, Unterstützung der „Agency“, Reflektieren von psychobiologischen Veränderungen hin zu mehr Verbundenheit, Organisation und Lebendigkeit - und deren Bedeutung und Wichtigkeit im therapeutischen Prozess. Wir unterstützen die Wiederherstellung der Verbindung mit sich selbst sowie die Wahrnehmung von Selbstwirksamkeit und Handlungsfähigkeit, indem wir eine offene, prozessorientierte Sprache verwenden. Während wir die Erfahrungen der Klienten/Patienten auf respektvolle Weise akzeptieren, hinterfragen wir ihre Annahmen über die Welt und sich selbst. Schließlich lernen wir, darauf zu vertrauen, dass jeder Mensch die Fähigkeit hat, sich zu mehr Verbundenheit und Heilung zu entwickeln, und dies tun wird, wenn er oder sie sich sicher genug fühlt.

Dies ist die Grundannahme von NARM™ - dass sich Symptome und physiologische Dysregulationen spontan auflösen, wenn sich innere Konflikte zu lösen beginnen. Der Therapeut/die Therapeutin schafft eine sichere Umgebung, in der alle Emotionen, Gedanken, Einstellungen und Strategien zum Vorschein kommen, angenommen und dann auf neue Weise verstanden werden können. Damit entfällt die Notwendigkeit für unsere Klienten/Patienten sich von Teilen des Selbst und des Erlebens abzuschneiden. Die innere Veränderung findet statt, wenn Klienten/Patienten mit ihren Gedanken, Gefühlen, Empfindungen und Strategien präsent sein können, ohne sich mit ihnen identifizieren zu müssen.

NARM™ hat meine Arbeit so viel einfacher und gleichzeitig effektiver gemacht. Seitdem ich mein eigenes NARM™-Training abgeschlossen habe, assistiere ich regelmäßig in verschiedenen NARM™ Kursen für Therapeuten/Therapeutinnen in Europa und habe gelernt, wie ich ihr Wachstum und ein tieferes Verständnis ihrer eigenen inneren Konflikte und Dynamiken unterstützen und klinische Fähigkeiten entwickeln kann, die sich sehr von dem unterscheiden, was in anderen Methoden gelehrt wird.

Warum Narm™?

Page 5

In Dr. Hellers Arbeit gibt es eine Kernaussage:

„Die spontane Bewegung in uns allen geht in Richtung Verbindung und Gesundheit. Ganz gleich, wie zurückgezogen und isoliert wir geworden sind oder wie schwerwiegend das Trauma ist, das wir erlebt haben, auf der tiefsten Ebene gibt es in jedem von uns einen Impuls, der sich in Richtung Verbindung bewegt, so wie eine Pflanze sich spontan zur Sonne bewegt. Dieser organismische Impuls ist die treibende Kraft des NeuroAffective Relational Model™“ (Laurence Heller, PhD)

Ich habe festgestellt, dass dies wahr und hilfreich für mich persönlich und meine Arbeit mit Klienten/Patienten ist.