

Persönliche Erfahrungen in meiner NARM Jahresgruppe 2021/22

Für mich war es ein vielfältiger Wechsel an Gefühlen in der Gruppe. Schnell war erfahrbar, wieviel Nähe mit den Gruppenmitgliedern möglich war, welche Tiefe und Offenheit schon am ersten Workshop-Wochennede spürbar wurde, obwohl ich ja vorher niemanden kannte.

Eva hat zusammen mit ihren Assistenten konnte durch ihre sehr präsente, direkte, sanfte mitfühlende und auch klare und konfrontierende Art und Interventionen jedes Mal einen sehr sicheren Raum öffnen und halten, in dem es allen Teilnehmer*innen möglich war, sich nach und nach zu zeigen mit ihren tief sitzenden Wunden und entsprechenden Gefühlen und Verhaltensmustern.

Für mich war die Diskrepanz sehr deutlich spürbar zwischen dem, was dieser Raum möglich machte und meinen eigenen inneren Widerständen, Mauern, Ängsten und Glaubenssätze, die mich so sehr zurückgehalten haben, mich damit zu zeigen. Und immer wieder konnte ich die wunderbare Erfahrung machen, dass ich mit jedem mutigen Schritt, mich zu offenbaren mit meinen Wunden, meinem Schmerz, meiner Wut, meiner Verzweiflung, meiner Trauer oder meinem Gefühl von Getrenntsein, belohnt wurde durch die Erfahrung, mit alledem angenommen zu werden, wertgeschätzt zu werden für das Teilen, verbunden und okay zu sein.

In jedem Wochenend- Workshop gab es immer auch Fachvorträge von Eva zu den einzelnen Überlebensstrategien, die wir alle als Kinder entwickeln mussten. Dies gab mir die Möglichkeit, eigene Gefühle und Verhaltensweisen darin wiederzufinden und einzuordnen, und gleichzeitig bekam ich eine Ahnung davon, dass ich sie wertschätzen kann, statt sie wie gewohnt abzuwerten. Mit der Zeit konnte ich so liebevoller auf mich schauen.

Die vielfältigen Übungen zu den einzelnen Überlebensstrategien in der Klein- oder Großgruppe und die immer wiederkehrende Erinnerung, in allen Kontakten auch immer in Verbindung mit sich selbst zu bleiben über die Wahrnehmung der verschiedenen Körperempfindungen, haben mir sehr viel Neues über mich bewusst gemacht, haben mich mitfühlender mit mir selbst werden lassen und haben mich immer wieder staunen lassen über die unglaubliche Lebensenergie, die in uns allen steckt und die auf Heilung aus ist, trotz aller traumatischen Erfahrungen, die wir als Kinder erleben mussten.

Einen herzlichen Dank dafür nochmal an deine fachlich und menschlich so tolle Leitung. Eva, und an alle Teilnehmer:innen, die sich so offen gezeigt haben und mir damit ermöglicht haben, mich auch zu öffnen und mich als Teil von allem zu fühlen.

Gabi S. , Recklinghausen