**UTA Akademie**
**Aus- und Weiterbildung**

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln
Tel. +49-221-57407-0, info@uta-akademie.de

# Lebendig werden – Die Fähigkeit zu Pleasure

## Weiterbildung für NARM™-Absolvent*innen

| | |
|---|---|
| Datum: | **03.05.2027 - 07.05.2027** |
| Dauer: | 5 Tage |
| Umfang: | 40 Unterrichtsstunden |
| Leitung: | **Laurence Heller, PhD** |
| Preis: | **1.150,00 €** |

» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung

### Ansprechpartnerin

Bhakti Fink
Tel. 0221-57407-39
j.fink@uta-akademie.de

Montag - Freitag
11:00 - 16:00 Uhr

**In diesem Training untersucht Dr. Laurence Heller "Pleasure" als eine komplexe psychologische, zwischenmenschliche und physiologische Fähigkeit. Dabei stellt er Verbindungen zu grundlegenden Themen wie Lebendigkeit, Verkörperung und authentischem Kontakt her. Bei "Pleasure" sprechen wir in der Übersetzung am ehesten von unserem "sinnlichen Vergnügen".**

### Seminarbeschreibung

### Gesundes, sinnliches Vergnügen und was dem im Wege steht

Dr. Heller unterscheidet echtes sinnliches Vergnügen von ihren zahlreichen Ersatzformen. Im Seminar wird beleuchtet, warum es Menschen schwerfallen kann, sinnliches Vergnügen zuzulassen. Ursachen können unter anderem Scham, Schuldgefühle, Verlustängste oder eine eingeschränkte psychobiologische Kapazität sein.

### Entwicklungsbedingte Wurzeln

NARM führt das breite Spektrum menschlicher emotionaler Schwierigkeiten auf eine beeinträchtigte Entwicklung von fünf Kernfähigkeiten zurück. Diese stehen mit den fünf adaptiven Überlebensstilen in Verbindung.

Das Seminar zeigt, wie Störungen in diesen Entwicklungsbereichen die spätere Beziehung eines Menschen zu sinnlichem Vergnügen prägen. Dabei wird deutlich, dass sich das eingeschränkte sinnliche Vergnügen in jedem der fünf Überlebensstile auf unterschiedliche Weise ausdrückt.

### Der Umgang der Familie mit Pleasure

Jede Familie vermittelt – meist unausgesprochen – eine bestimmte Haltung zu sinnlichem Vergnügen: was erlaubt ist, was als beschämend gilt, was verborgen werden muss oder erst verdient werden darf.

Wir untersuchen, wie solche frühen Botschaften häufig weniger durch Worte als vielmehr emotional und energetisch vermittelt werden. Die Familie und die Kultur, in die sie eingebettet ist, bilden wichtige Vorlagen für unsere spätere Beziehung zum sinnlichen Vergnügen.

### Emotionale, kognitive und somatische Folgen

Eine verminderte Fähigkeit, sinnliches Vergnügen zu erleben, kann sich auf drei Ebenen zeigen:

Emotional kann sie sich etwa in einem abgeflachten Affekt, chronischer Unzufriedenheit oder Schwierigkeiten beim Annehmen ausdrücken. Auf kognitiver Ebene können Selbstverurteilung, erhöhte Wachsamkeit und mentale Strategien entstehen, die den Genuss unterbrechen. Somatisch zeigt sie sich möglicherweise in chronischer Anspannung, eingeschränkter Atmung und verminderter Vitalität.

Nach dem Verständnis von NARM ist dieses eingeschränkte Erleben von Lebendigkeit eine häufig verborgene Dimension, die vielen psychischen und körperlichen Problemen zugrunde liegen kann.

### Energetische Prinzipien: vom Zentrum zur Peripherie

Im Mittelpunkt des Trainings steht das Verständnis von sinnlichem Vergnügen als energetische Bewegung vom Zentrum zur Peripherie: Die Lebensenergie dehnt sich nach außen aus und bewegt sich in den Kontakt mit der Welt.

Demgegenüber steht die Kontraktion, die unter Bedrohung entsteht. Dabei zieht sich die Energie von der Peripherie zurück zum Zentrum. Es wird veranschaulicht, wie chronische Kontraktionsmuster zum physiologischen Fundament eines Lebens werden können, das stärker um Sicherheit als um Lebendigkeit organisiert ist.

### Liebe, Sexualität und sinnliches Vergnügen

Die Teilnehmenden sind eingeladen, ihre eigene Beziehung zu sexuellem und sinnlichem Vergnügen zu erforschen. Dabei geht es unter anderem um die Trennung von Herz und Sexualität, um die Herausforderung, Begehren und Intimität innerhalb derselben Beziehung aufrechtzuerhalten, sowie um die Frage, wie Scham den sexuellen Ausdruck begrenzt.

Diese Selbsterforschung ist auch für die therapeutische Arbeit wesentlich: Unsere eigene Beziehung zu sinnlichem Vergnügen prägt unweigerlich, wie viel Raum wir unseren Klient*innen für deren sinnliches Vergnügen und Lebendigkeit zur Verfügung stellen können.

### Sinnliches Vergnügen, Ausdehnung und Verletzlichkeit

Wir untersuchen die emotionalen Erfahrungen, die mit der Öffnung für sinnliches Vergnügen verbunden sind. Dazu gehören Ausdehnung, Lebendigkeit und die Verletzlichkeit, die eine solche Öffnung mit sich bringen kann.

## Auf dem Weg zu mehr Lebendigkeit

Abschließend geht es darum, wie wir uns selbst sowie unsere Klient*innen dabei unterstützen können, eine größere Kapazität und Toleranz für sinnliches Vergnügen zu entwickeln. So kann die spontane Bewegung hin zu mehr Lebendigkeit wieder mehr Raum erhalten.

## Voraussetzung

Voraussetzung für die Buchung die Zusendung eines NARM-Practitioner-Zertifikats. Einzelsitzungen, Einzelsupervisionen und eine Gruppensupervision werden angeboten, sind aber kein verpflichtender Teil der Weiterbildung.

Die Fortbildung wird nicht zertifiziert, sondern mit einer Teilnahmebestätigung abgeschlossen.

## Seminarzeiten

10:00 - 18:15 Uhr, am letzten Tag 10:00 - 14:30 Uhr

## English Description

## Coming Alive – The Capacity for Pleasure

In this training, Dr. Laurence Heller examines the capacity for pleasure as a complex psychological, relational and physiological capacity, and relates it to broader themes of aliveness, embodiment and authentic connection.

**Healthy Pleasure and What Gets in the Way**

Dr. Heller distinguishes the genuine capacity for pleasure from its many substitutes. He will explore what creates the difficulty in allowing pleasure, which can include shame, guilt, fear of loss and limitations in psychobiological capacity.

**Developmental Roots**

NARM traces the wide range of human emotional difficulty to the compromised development of five core capacities associated with the five adaptive survival styles. Dr. Heller will show how disruptions in each of these developmental themes shape a person's later relationship to pleasure, and how each of the five adaptive survival styles represents the compromised capacity for pleasure in distinct ways.

**The Family's Relationship to Pleasure**

Each family transmits an unspoken relationship to pleasure: what is permitted, what is shameful, and what must be hidden or deserved. Dr. Heller will examine how these early messages were often communicated emotionally and energetically rather than verbally. The family and the culture in which that family is embedded become templates for a person's relationship to pleasure.

**The Consequences: Emotional, Cognitive and Somatic**

Dr. Heller will illustrate what a diminished capacity for pleasure leads to across three levels: emotionally (flattened affect, chronic dissatisfaction and difficulty receiving); cognitively (self-judgment, vigilance and mental strategies that interrupt enjoyment); and somatically (chronic contraction, restricted breathing and reduced vitality). This diminished aliveness is, in

NARM's understanding, a hidden dimension underlying many psychological and physiological problems.

**Energetic Principles: Movement from Core to Periphery**

Central to this training is the understanding of pleasure as an energetic movement from the core to the periphery — an outward expansion of life energy toward contact with the world. Dr. Heller will explore the corresponding contraction that occurs under threat, when energy withdraws from the periphery back toward the core, and how chronic patterns of contraction become the physiological substrate of a life organized around safety rather than aliveness.

**Love/Sexuality and the Capacity for Sexual Pleasure**

Participants will be invited to explore their own relationship to sexual pleasure — including the splits between heart and sexuality, the difficulty of sustaining both desire and intimacy in the same relationship, and the ways in which shame constrains sexual expression. This self-inquiry is understood as clinically essential: our own relationship to pleasure inevitably shapes what we can hold for our clients.

**Joy, Expansion and Vulnerability**

Dr. Heller will explore the emotions that accompany the capacity for pleasure — joy, expansion, and the vulnerability that expansion requires.

**Toward Greater Aliveness**

Dr. Heller will demonstrate how we can support ourselves and our clients in developing increasing capacity and tolerance for pleasure and the spontaneous movement toward aliveness.

## Seminarsprache

Englisch mit deutscher Übersetzung.

## Buchungsinfos

Voraussetzung für die Buchung ist die Zusendung eines NARM-Practitioner-Zertifikats.

## Dozent*innen

### Laurence Heller, PhD

Lehrt körperorientierte Psychotherapie seit mehr als 35 Jahren. Er ist Co-Autor von „Entwicklungstrauma heilen“ und von „Trauma-Lösungen“, einem Buch über Autounfälle und die Grundlagen der Schocktrauma Auflösung. Laurence Heller ist der Urheber von NARM, dem Neuroaffektiven Beziehungsmodell (NeuroAffective Relational Model). Er unterrichtet NARM regelmäßig in Europa und den USA.