



## Basispraktiken für verkörperte Resilienz

Der Embodied Resilience-Ansatz kann beschrieben werden als Praxisweg verkörperter Improvisation. Dies setzt einige Fähigkeiten voraus, in modernen Gesellschaften den meisten Menschen nicht in die Wiege gelegt bzw. sogar gezielt unterdrückt wurden: Selbst- und Raumwahrnehmung, ein spielerischer Zugang zu Kreativität, Selbstregulation etc. Daher empfehlen wir Einsteiger\*innen eine Reihe von erprobten niederschwelligen Praktiken, die sich ideal eignen, die Grundkompetenzen aufzubauen, die notwendig sind, um von der ER-Praxis maximal zu profitieren:

### 1. Authentic Movement (AM)

Authentic Movement ist eine verkörperte Achtsamkeitspraxis mit Wurzeln in Tanz, Körpertherapie und mystischer Tradition. Diese Disziplin wurde über mehrere Jahrzehnte von Janet Adler (angelehnt an die Arbeit von Mary Starks Whitehouse) entwickelt und wird heute weltweit praktiziert.

In der Grundform wird AM zu zweit ausgeführt: Eine Person folgt mit geschlossenen Augen ihren Bewegungs- und Stimmimpulsen, während der/die Partner\*in dies von einem fixen Platz im Raum aus bezeugt. Danach folgt ein kurzer verbaler Austausch oder eine andere Form der Integration.

Diese Praxis unterstützt sehr effektiv die Entwicklung innerer Zeugenschaft, mitfühlende Achtsamkeit und freien körperlichen Ausdruck und ist damit die ideale Basis für die Arbeit mit dem ER-Ansatz.

Mehr Informationen und Ressourcen zu Authentic Movement finden sich auf  
<https://disciplineofauthenticmovement.com/>

### 2. Meditation

Hier eine Definition von Meditation anzuführen, ist wahrscheinlich relativ überflüssig. Was in unserem Kontext allerdings relevant ist, klar benannt zu werden: Nicht jede Form von Meditation ist für Menschen westlicher Prägung leicht zugänglich, bzw. kann es sogar durchaus kontraproduktiv bis hin zu gefährlich sein, sich ohne angemessene Begleitung in gewisse Praktiken zu vertiefen.

In den letzten Jahren wächst allerdings rapide das Feld trauma-informerter Meditation, d.h. Praktiken, die gezielt entwickelt wurden, um unseren (post)modernen Nervensystemen gerecht zu werden. Eine ausgezeichnete Einführung hierzu bietet das Buch 'Your Resonant Self' von Sarah Peyton. Über [die dazugehörige Website](#) bietet sie kostenfreien Zugang zu einer Reihe von niederschwelligen Meditationsanleitungen.

### 3. Primal Play

Dieses Format wurde von Buster Rådvik und Rachel Rickards (aufbauend auf Marina Kronkvist's *Ritual Play*) entwickelt, kann als freie verkörperte Achtsamkeits- und Begegnungspraxis beschrieben werden und ist eine zentrale Inspiration für die ER-Praxis.

In einem Primal Play begegnen sich zwei oder mehr Praktizierende non-verbal in einem klar abgegrenzten Raum. Dabei folgen sie ihren inneren Impulsen in Bewegung, Atem, Stimme und Berührung. Hierin ähnelt Primal Play durchaus Authentic Movement, allerdings liegt bei der Fokus hier in der Regel viel mehr auf der zwischenmenschlichen Begegnung. Damit bietet es ein ausgezeichnetes Werkzeug, sowohl unsere Fähigkeit für freies Spiel und Intimität zu erweitern, zur Erforschung von Beziehungs- und Führungsdynamiken uvm.

Hier findest du etwas mehr Infos und einige Eindrücke von Primal Play:

<https://www.primal-play.net/>

### 4. Loop of Common Sense

Diese Methode für Konflikttransformation wurde von Daniel Remigius auf der Mauer entwickelt. Sie baut auf erprobten Mediationswerkzeugen auf und erweitert deren Wirksamkeit durch eine fundierte Kenntnis des menschlichen Nervensystems. Im Kern besteht die Praxis darin, dass eine Person ein Gegenüber durch Präsenz und gezieltes Feedback dabei begleitet, emotionale Ladung zu verdauen. Das 'Loopen' kann sehr effektiv zur Lösung sowohl inner-persönlicher Spannungen, als auch zwischenmenschlicher Konflikte eingesetzt werden und bietet dabei ausgezeichnete Trainingsmöglichkeiten für Selbstkontakt und Beziehungskompetenz.

Weitere Informationen zu dieser Praxis findest du hier:

<https://www.aufdermauer.name/loop-of-common-sense>



**Kofinanziert von der  
Europäischen Union**

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der OeAD-GmbH wider. Weder die Europäische Union noch die OeAD-GmbH können dafür verantwortlich gemacht werden.