



# EMBODIED RESILIENCE

Leitfaden für Multiplikator:innen

Herausgegeben von Simon Oliver Kornhäusl  
im Rahmen des Projektes “Embodied Resilience Collective”  
1. Auflage, Wien, 2024

Text und Inhalte: Simon Oliver Kornhäusl  
Satz und Gestaltung: Sylvia Kautz  
Schrift: Fira Sans, Thasadid



Dieses Handbuch ist lizenziert unter CC BY-ND 4.0. Es darf in jedem Medium oder Format - auch für kommerzielle Zwecke - kopiert und verbreitet werden, sofern der Urheber genannt wird - allerdings nur in unbearbeiteter Form.

[www.embodied-resilience.com](http://www.embodied-resilience.com)

## PROJEKTPARTNER



Verein rundumadum



Fuchsmühle e.V.



ZEGG Bildungszentrum



**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.



For those  
who are ready to listen.

Deeply.

DANK

Nichts, das wir tun, wäre möglich ohne die Generationen von Menschen, die uns vorausgegangen sind und uns mit ihrer Arbeit den Weg bereitet haben.

Euch wollen wir an dieser Stelle unseren Respekt und unsere tiefe Wertschätzung aussprechen.

Es sind eure Schultern, auf denen wir stehen. Von hier aus öffnen wir unseren weiten Blick zurück und nach vorn. Und bahnen den unsichtbaren Pfad ein Stück weit weiter, auf dem ihr vor uns geschritten seid.

Und wir würdigen das größere Netz des Lebens, aus dem wir alle hervorgegangen sind, in das wir als Menschheit untrennbar eingebettet sind – eine einzigartige Facette, nicht mehr und nicht weniger – und in dessen Dienst wir unser Wirken stellen.



# INHALT

- An die, die nach uns kommen
- Das Embodied Resilience Network
  - Wer wir sind und Was wir tun
  - Hintergrund & Zielsetzung
  - Konzeptuelle Basis
- Der Embodied Resilience Ansatz
  - Unsere Haltung
  - Meta-Prozess-Rahmen
- Embodied Resilience Training
  - Quellen & Ressourcen

# AN DIE, DIE NACH UNS KOMMEN

Wie blickt ihr wohl zurück auf unsere Zeit? Für uns ist es eine Zeit immenser Umbrüche. Die Vorherrschaft des MehrBesserSchneller-HöherAnders geht dem Ende zu. So viel ist schon verloren und vieles wird noch verloren gehen. Und so viel kann auch noch bewahrt oder wiederhergestellt werden.

Es ist schwer zu sagen, wie die Welt aussehen wird, die wir euch hinterlassen. Aber wir wissen, dass ihr mit unserem Erbe leben werdet. Auf eure Art und Weise.

Noch ist unsere Welt erfüllt von wildem Gebraus: Wie in einem immenser Ameisenstaat saust und summt eine nie dagewesene Masse von Menschentieren um die Welt - im hektischen Bestreben, die lebensvernichtende Ordnung, die wir über Jahrhunderte geschaffen haben, aufrecht zu erhalten. Noch mehr Intelligenz, noch mehr Wachstum, noch mehr kurzfristige Lösungen, die in Wahrheit keine sind. Und bloß nicht innehalten! ... und womöglich spüren... dass unsere Zivilisation in dieser Form nicht bestehen bleiben kann.

Zugleich richten mehr und mehr von uns - durch Zufall, aus Einsicht, oder vom Leben in die Knie gezwungen - den Blick zur Erde... und erinnern sich, dass sie Teil von ihr sind. Und sie erkennen, dass unsere globalisierte Zivilisation einer Raupe gleicht, die nach Tagen und Wochen des ungehemmten Fressens und Wachsens vor ihrem größten Abenteuer steht: Will sie weiterleben, muss sie sich verwandeln. Sie weiß nicht, was ihr bevorsteht. Und sie weiß auch nicht, was aus ihr werden wird. Aber sie ahnt, dass sie, um es zu werden, alles aufgeben muss, was sie war. Und vielleicht weiß sie

sogar, dass es keine Garantie gibt, dass sie diese Metamorphose überleben wird. In jedem Fall ist ihr klar: Ihre Zeit als Raupe geht dem Ende zu. Es gibt kein Zurück. Und im Grunde ihres kleinen Herzens weiß sie: Es ist gut so.

Ob das alles ganz seltsam für euch klingt? Ob ihr euch überhaupt vorstellen könnt, dass es einmal eine Zeit gegeben haben soll, in der ein Großteil der Menschheit in der Illusion gelebt hat, vom Leben getrennt zu sein?

Wir hoffen von Herzen, dass eure Zeit ein Stück weit friedlicher und gelassener ist als unsere. Dass Weisheit und Mitgefühl mehr wertgeschätzt werden, als materieller Besitz und individueller Einfluss. Und wie immer die Welt aussieht, in der ihr lebt, wir wünschen euch, dass ihr in liebevolle Beziehungen eingebettet seid, und gut begleitet auf dem Weg, euren ureigenen Platz im großen Netz des Lebens einzunehmen.

Das ist, wofür wir uns entschieden haben - im Vertrauen, dass es das Beste ist, das wir tun können: Das Leben zu lieben. Ihm so gut wir können zu dienen. Und es zu genießen.

Möge unser Streben dazu beitragen, dass ihr und alles Leben, das die Krise unserer Zeit übersteht, aufblühen kann.

Mit Sanftheit, Mut und Liebe,  
Die, die euch vorangegangen sind



# DAS EMBODIED RESILIENCE NETWORK

## Wer wir sind

Das Embodied Resilience Network ist ein Kollektiv von kulturkreativen Führungskräften, Künstler\*innen, Lehrer\*innen (im weitesten Sinn), Therapeut\*innen, Coaches, Heiler\*innen und Trickstern, die die Liebe zum Leben in all seinen Formen, und das Bestreben, es bestmöglich zu bewahren und zu bereichern, ins Zentrum ihrer Arbeit gestellt haben.

## Wofür wir gehen

Wir wissen, dass wir Menschen das Potential haben, nicht nur als Zerstörer\*innen des Lebens zu wirken, sondern als bewahrene und lebensbereichernde Kraft. Wir wissen, dass es möglich ist, eine ökologisch nachhaltige, sozial gerechte und spirituell erfüllende menschliche Präsenz auf dem Planeten Erde zu verwirklichen. Und wir betrachten die existenzielle Krise unserer Zeit als unerbittlichen Aufruf, unseren ureigenen Platz einzunehmen, in diesem einzigartigen Wunder, dem Netz des Lebens auf unserer Heimatwelt. Als lauschende Zeug\*innen. Als liebevolle Gärtner\*innen und Begleiter\*innen. Und als wachsame Hüter\*innen und Beschützer\*innen.

## Was uns verbindet

Die Bereitschaft, uns spürend den schmerzhaften Realitäten unserer Zeit zuzuwenden. Die Forschung, wie wir angemessen auf diese antworten können. Die Sehnsucht, im Einklang mit unserem wahren Wesen zu handeln und unsere Gaben zum Wohlergehen allen Lebens zum Ausdruck zu bringen. Die Klarheit, dass in der Zeit, in der wir leben, die Beheimatung in unseren physischen Körpern und auf dem Land, das wir bewohnen, eine unserer zentralsten Entwicklungsaufgaben darstellt.

Außerdem: Bis jetzt leben wir alle in deutschsprachigen Ländern und für die meisten von uns ist Deutsch unsere Muttersprache. Und: Das mag sich vielleicht schon eher früher als später ändern.

## Woran wir forschen

*Wie können wir uns effektiv gegenseitig in unserem Wachsen und Wirken unterstützen?*

*Wie können wir die Entstehung resilenter regenerativer Praxisorte fördern, die als Kristallisierungskerne für regenerative Kulturen wirken?*

*Wie können wir gezielt Flowzustände kultivieren, um Inspiration, Co-Kreation und emotionale Integration zu fördern?*

*Wie können wir dazu beitragen, Polarisierung zu überwinden und lebensdienliche Kooperation über ideologische Grenzen hinweg möglich machen?*

*“Das Leben schafft  
Bedingungen, die dem Leben  
zuträglich sind.”*

Janine Benyus

Wer wir sind



## Was wir tun

Uns ist klar, dass wir unserer Vision nur in einer Gleichzeitigkeit von innerer Arbeit und äußerem Dienst näher kommen können. Und, dass wir auf diesem zweifachen Pfad unumgänglich aufeinander angewiesen sind.

In diesem Wissen haben wir uns zusammengefunden, um uns gegenseitig in unserem Sein zu bezeugen und in unserem Wachsen und Wirken zu unterstützen. Wir sind überzeugt, dass wir diesen Weg am wirkungsvollsten gehen können, indem wir ihn so freudig und lustvoll gestalten, wie es uns möglich ist. Und wir sehen unsere Fürsorge für uns selbst und den Willen, Mut, Schönheit und Genuss in das Zentrum unseres Wirkens zu stellen, als Basis an, um unseren Gemeinschaften und dem Leben selbst bestmöglich zu dienen.

Wir verstehen uns in unserer Arbeit als Multiplikator\*innen regenerativer Kulturen - jeweils auf unsere individuell eigene Art und Weise. In unserem eigenen Stil. Und mit unterschiedlichen inhaltlichen und methodischen Schwerpunkten. Was uns in unserem Wirken verbindet, ist eine geteilte Haltung, wie wir dem Leben und einander begegnen wollen, sowie verschiedene konzeptuelle und methodische Traditionen. Mehr dazu auf den folgenden Seiten.

## Wie wir uns gegenseitig unterstützen

- Wir dienen einander als Zeug\*innen, Spiegel, Sparring Partner und Wegbegleiter\*innen.
- Wir unterstützen einander in unseren Projekten und bilden kurz- oder längerfristige Kooperationen und Partnerschaften.
- Wir unterstützen einander dabei, uns materiell und emotional gut zu versorgen und uns eine regenerative Lebensbasis zu schaffen.
- Wir bestärken uns gegenseitig dabei, unsere Wirksamkeit im Dienst des Lebens in einem gesunden Tempo wachsen zu lassen.
- Wir bilden lokale Hubs und Praxisgemeinschaften - vorübergehend oder dauerhaft.
- Und wir schaffen uns gemeinsam Strukturen, die uns in all dem unterstützen und die mit uns wachsen und vergehen.



## Die Essenz des ERN

Die Essenz des Embodied Resilience-Ansatzes ist es, im Angesicht der Krisen unserer Zeit *verkörperte Präsenz, Weisheit und Lebendigkeit* zu kultivieren, und auf diesem Weg gezielt Menschen in ihrer *Resilienz* bzw. *Antifragilität* zu stärken, die als Multiplikator\*innen *regenerativer Kulturen* wirken.

Mit **Präsenz** meinen wir schlicht und einfach, unsere Aufmerksamkeit bewusst dem zuzuwenden, was ist. Indem wir dies praktizieren, können wir mehr und mehr im Hier & Jetzt ankommen, wir können aufhören, immer wieder unaufgearbeitete Vergangenheit neu zu inszenieren, und wir schaffen Raum für Emergenz, d.h. dafür, dass wirklich Neues entstehen kann.

Dabei legen wir einen Fokus auf *Verkörperung*, d.h. gezielt die Wahrnehmung unseres physischen Körpers zu schulen, uns mehr und mehr in diesem zu beheimaten und immer mehr der Kraft freizusetzen, die uns innenwohnt.

**Weisheit** meint die Fähigkeit, so zu handeln, dass es dem Wohlergehen allen Lebens dient. Hierfür ist es zentral, wesentliche Information von Unwesentlichem zu unterscheiden und unsere Aufmerksamkeit und Energie dementsprechend zu fokussieren.

**Lebendigkeit** müssen wir eigentlich nicht definieren. Als lebendige Wesen haben wir ein instinktives Verständnis dafür,

wie Lebendigkeit aussieht und wie sie sich anfühlt. Weniger offensichtlich ist dieser Zusammenhang: Die uns zur Verfügung stehende Menge an Lebensenergie ist der zentrale Faktor, der darüber entscheidet, ob wir auf Veränderungen mit Kampf und Flucht reagieren müssen, oder besonnen und mitfühlend darauf antworten können. Das bedeutet: Unser Grad an Lebendigkeit entscheidet, ob wir an Herausforderungen zerbrechen (=Fragilität), sie überstehen (=Resilienz) oder daran wachsen können (=Anti-fragilität).

**Regeneration** beschreibt das, was passiert, wenn in einem lebendigen System mehr Energie freigesetzt wird, als

ihm entzogen wird: Es wächst, es differenziert sich aus, alte Verletzungen heilen und es beginnt, aufzublühen und seine Lebendigkeit überfließen zu lassen. Das kann ein einzelner Organismus sein, eine Gemeinschaft oder ein ganzes Ökosystem. Und als *regenerative Kulturen* bezeichnen wir dementsprechend Formen des menschlichen Zusammenlebens, die sowohl unsere eigene Gesundheit und Lebendigkeit fördern, als auch dem Gedeihen der sozialen und ökologischen Systeme dienen, in denen wir leben.

Den Weg verkörperter  
Resilienz zu gehen  
bedeutet also kurz gesagt:

Immer mehr unserer  
Lebendigkeit zu entfesseln.

Diese mit Weisheit  
und Mitgefühl in die Welt  
fließen zu lassen.

Andere durch unser  
Vorbild anzustecken.

Und gemeinsam zum  
Aufblühen allen Lebens  
beizutragen.

# Unsere Wurzeln

Unsere Arbeit ist inspiriert von einer Vielzahl von theoretischen und praktischen Traditionen, die von Generationen von kreativen Köpfen, Herzen und Körpern entwickelt und weiter getragen wurden. Dieses reiche Erbe will gewürdigt sein. In ihrer Gesamtheit bilden diese Konzepte und Praktiken den Boden, auf dem Embodied Resilience gewachsen ist. Am Ende dieses Handbuchs findet sich eine Liste mit Quellen und weiterführenden Ressourcen.

## Konzeptuelles Fundament

Zunächst wollen wir hier die zentralen konzeptuellen Säulen verdeutlichen, die den Embodied Resilience-Ansatz tragen und zugleich - stellvertretend für die unzähligen Schultern, auf denen wir stehen - einer ganzen Reihe von Menschen danken:

- Bill Reed, Daniel Christian Wahl und Kate Raworth für das Konzept *sozialer und ökologischer Regeneration* und Nassim Nicholas Taleb für die Idee von *Anti-Fragilität*, die zusammen das theoretische Herzstück des Embodied Resilience-Ansatzes bilden.
- Thich Nhat Hanh, Joana Macy und Charles Eisenstein für die buddhistische bzw. tiefenökologische Weltsicht des Interbeing, die philosophische/spirituelle Basis unserer Arbeit.
- Gregory und Nora Bateson, Ken Wilber, Clare Graves, Bill Plotkin für unser systemtheoretisches, integrales und entwicklungspsychologisches Fundament.
- Claus Otto Scharmer für die Theorie U, John Croft für das Dragon Dreaming und Veronika Lamprecht für das Gaia Prinzip, die

zusammen mit vielen anderen Traditionen die Basis für unser ganzheitliches Prozessverständnis bilden.

- Peter Levine, Stephen Porges, Gabor Mate, Sarah Peyton und Thomas Hübl für das Nervensystem-Wissen und das Bewusstsein über individuelles und kollektives Trauma, und die zentrale Rolle, die dieses in unserem Leben spielt.
- Mihály Csíkszentmihályi, Stephen Nachmanovitch, Steven Kotler und Jamie Wheal für das Verständnis von Flow, Improvisation und Embodiment.
- adrienne maree brown, Paul Rebillot, Carolyn Lovewell, Heike Pourian und Frank Forencich für ihre emanzipativen, spielerischen, körper- und genuss-basierten Zugänge zu individueller und kollektiver Transformation.
- Margaret Wheatley, Simon Sinek, Frédéric Laloux und dem Team von Leadership<sup>3</sup> als Wegbereiter:innen lebensdienlicher Führungskulturen.
- Emil Ejner Friis und Daniel Görtz (aka Hanzi Freinacht) für die Metamoderne und die Idee einer lauschenden Gesellschaft.
- Stephen Jenkinson, Ursula Seghezzi, Jon Young und Andreas Weber für ihre Wegweiser auf dem Weg unserer Rückverbindung zur Natur.
- Dieter Duhm, Sabine Lichtenfels, Dolores Richter, Achim Ecker und Ina Meyer-Stoll als Pionier:innen lebensdienlicher Beziehungskulturen und bewusster Gemeinschaftsgestaltung.

## Methodisches Wurzelwerk

Der methodische Kern von Embodied Resilience wird gebildet von: *Verkörperung, Achtsamkeit, Schatten- & Traumaintegration, bewusster Kommunikation und Gemeinschaftsbildung.*

Hier bauen wir auf einem wahren Schatz an Traditionen und Ansätzen auf, die wir ebenso wie ihre (Er)Finder:innen würdigen wollen:

*Authentic Movement* (Janet Adler),  
*Contact Improvisation* (Steve Paxton, Nancy Stark Smith etc.),  
*Body-Mind Centering®* (Bonnie Bainbridge Cohen),  
*Social Presencing Theatre* (Arawana Hayashi),  
*Primal Play* (Buster Rådvik & Rachel Rickards),  
*5 Rhythmen* (Gabrielle Roth),  
*Contemplative Dance Practice* (Barbara Dilley),  
*Formless Arts* (Bruno Caverna),  
*Playfight* (insb. Matteo Tangi),  
*Schüttelpraxis* (und mehr) (Ilan Stephani),  
*trauma-informierte Meditationen* (z.B. Sarah Peyton, Tara Brach und Thomas Hübl),

*Existential Kink* (Carolyn Lovewell),  
*Somatic Experiencing* (Peter Levine),  
*das Neuroaffektive Beziehungsmodell (NARM)* (Laurence Heller & Aline LaPierre),  
*Gewaltfreie Kommunikation* (Marshall Rosenberg),  
*Transparente Kommunikation* (Thomas Hübl),  
*nervensystem-basierte Konflikttransformation* (Daniel auf der Mauer),  
*Forum* (die ZEGG-Gemeinschaft).

Und, last but not least:  
Alle, die wir hier jetzt vergessen haben.



# DER EMBODIED RESILIENCE-ANSATZ

Das Ziel des ER-Ansatz ist es, Menschen möglichst effektiv dabei zu unterstützen, ihre Lebendigkeit und Kreativität zu entfesseln. Und zwar immer und überall. Was auch immer ihre äußereren Rahmenbedingungen sind. Und: Sowohl individuell als auch kollektiv.

Den Anwendungsmöglichkeiten sind quasi keine Grenzen gesetzt. In der Entwicklung des Ansatzes haben wir allerdings besonderes Augenmerk auf drei Einsatzgebiete gelegt, die sowohl für Resilienz als auch den Aufbau regenerativer Kulturen zentral sind: Erstens *Kreativität & Co-Kreation*, zweitens *Beziehungspflege & Konfliktarbeit*, und drittens *Stressregulation & emotionale Integration*. Die drei Facetten des ER-Ansatzes sind:

1. Eine innere **Haltung**
2. Ein schlichter **Prozess-Rahmen**
3. Eine Reihe von **Basispraktiken**

Damit bietet der ER-Ansatz Praktizierenden einen klaren und zugleich flexiblen Rahmen, um für sich selbst und Andere klar fokussierte verkörperte Prozessräume zu schaffen und gezielt individuelle und kollektive Flow-Zustände zu kultivieren. Damit stellt er ein machtvolles Werkzeug dar, sowohl die eigene Lebenspraxis, als auch die Arbeit mit anderen Menschen freudvoller und zugleich effektiver zu gestalten.

Wir wollen an dieser Stelle noch klar benennen, dass der ER-Ansatz im Wesentlichen nicht von uns "erfunden" wurde. Wir sehen unseren Beitrag insbesondere darin, einen über Jahrzehnte gewachsenen Schatz an Prozessweisheit und vielfältiger Praktiken niederschwellig zur Verfügung zu stellen.

Vor diesem Hintergrund ist es dienlich, den ER-Ansatz nicht so sehr als fix abgeschlossene Methodik zu verstehen, sondern eher als semi-permeable Rahmen, der von Menschen ihren jeweiligen Bedürfnissen

und Kompetenzen entsprechend genutzt werden kann. Die Beschreibung des Ansatzes auf den folgenden Seiten bietet hierfür eine Basis. Außerdem inkludieren wir am Ende des Handbuchs die Konzepte eines ER-Basistrainings, sowie einer online ER-Community of Practice, als konkrete Beispiele in welchem Rahmen das Konzept zum Einsatz kommen kann.

Euch, liebe Multiplikator\*innen, wollen wir explizit einladen: Nehmt, was euch dient, passt es an, so wie es eurem Stil und den Kontexten, in denen ihr arbeitet, entspricht, und lasst den Rest liegen. Wir hoffen, dass der ER-Ansatz dazu beiträgt, Inspiration und Best Practices zu verbreiten und so unsere langfristige Gesundheit und unseren Impact fördert. Außerdem soll er als geteilter meta-methodischer Bezugsrahmen dienen, der uns Gemeinsamkeiten in unserer Arbeit erkennen lässt, und unser Bewusstsein kollektiver Wirksamkeit stärkt: Wir sind nicht

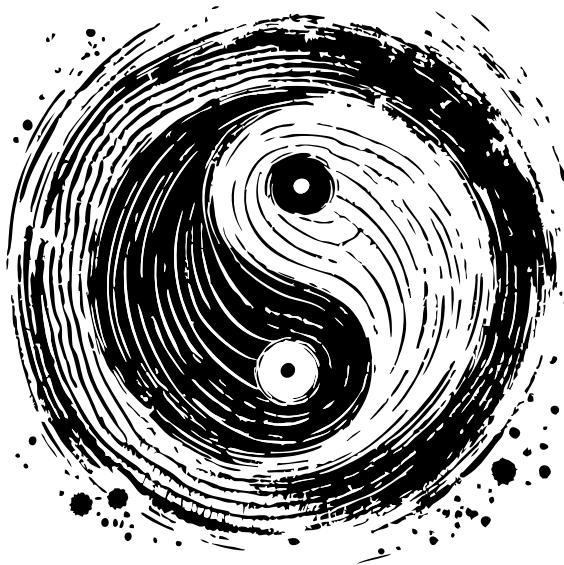
alleine am Weg, sondern als  
Teil eines wachsenden Myzels  
von Menschen, die autonom,  
und oft ohne viel Aufsehen zu  
erregen, den Boden für das  
Aufblühen unserer Spezies und  
des Lebens insgesamt bereiten.

*In diesem Sinne:  
Happy sprouting!*

Remember:

*You are Life.*

So act like it.



*"We do not come into this world.  
We come out of it.  
Like waves in the ocean."*

Alan Watts

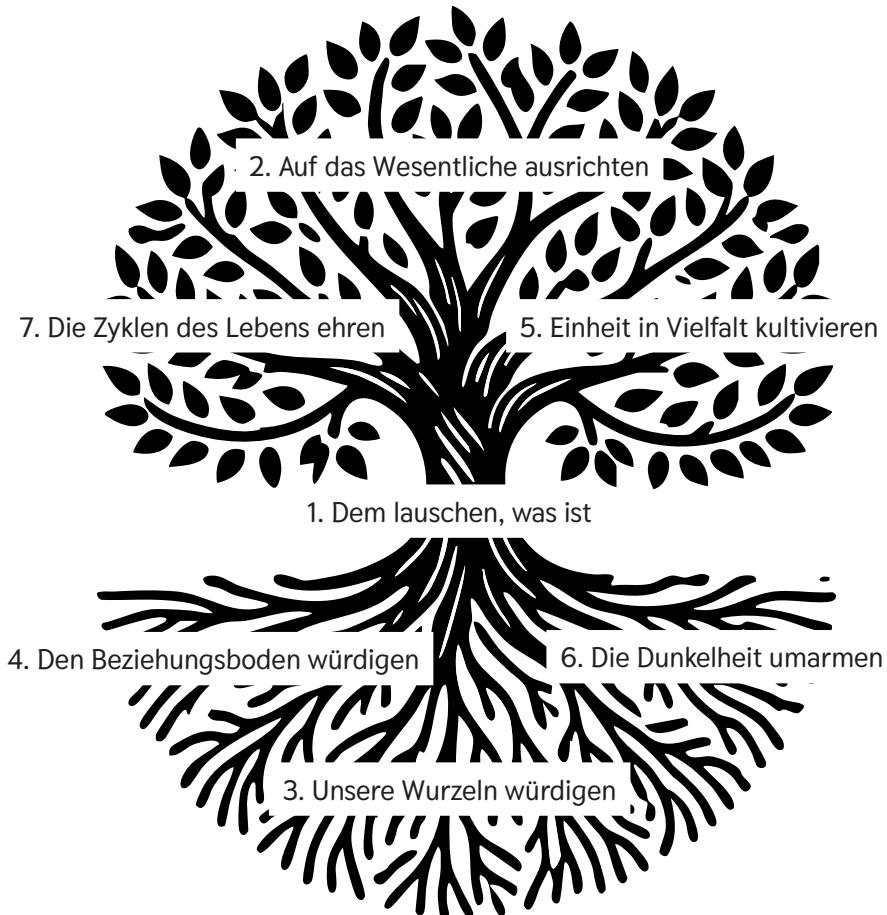
# Unsere Haltung

Um effektiv in der Welt zu wirken, spielt es eine zentrale Rolle, von welchem inneren Ort aus wir dem Leben begegnen. Unsere Haltung ist sozusagen die Basis, auf der unser Handeln ruht. Und genau wie das Wachstum einer Pflanze fundamental davon geprägt ist, in welchem Boden sie wächst, so bestimmt unsere Haltung fundamental, welche Folge unser Tun hat.

Auf den folgenden Seiten sind sieben Prinzipien beschrieben, die verdeutlichen, welche inneren Haltungen wir als sinnvoll erachten, um auch unter turbulenten Bedingungen besonnen und lebensdienlich agieren zu können, oder anders gesagt: Was es bedeutet, den Weg verkörperter Resilienz zu gehen. Sie können als konkreter Wegweiser sowohl für die eigene Lebenspraxis dienen, als auch für die Begleitung von anderen Menschen.

Dabei sind die Prinzipien nicht so sehr als strenge Regeln (im Sinne von „NUR genau so ist es richtig“) zu verstehen, sondern als Leitlinien, die uns Orientierung schenken. Außerdem sind sie nicht klar voneinander abtrennbar, sondern überschneiden sich und ergänzen sich gegenseitig. Außerdem begreifen wir sie als kontinuierliches work-in-progress: Unsere Vision ist, dass sie Jahr für Jahr in einem Reflexionsprozess unter den Mitgliedern des Embodied Resilience Network lebendig gehalten, verfeinert und ggf. angepasst werden.

# Sieben Prinzipien verkörperter Resilienz





## 1. Dem lauschen, was ist

Unsere Realität anzuerkennen, so wie sie hier und jetzt ist–egal ob angenehm oder unangenehm–das ist die Basis unserer Praxis.

*Wo befindet sich mich gerade?  
Kann ich den Boden unter mir spüren?  
Was sehe, höre, rieche, schmecke ich?  
Welche Gefühle und körperlichen  
Empfindungen zeigen sich?*

Indem wir tagtäglich üben, uns neugierig unseren Empfindungen und Sinneseindrücken zuzuwenden, nähren wir Schritt für Schritt unseren Kontakt zu uns selbst und zum Leben. Und genau hierin liegt der zentrale Schlüssel sowohl für unseren tiefsten Frieden, als auch unsere höchste Wirksamkeit.

*Wir üben...* ... dem, was ist, mit absichtsloser Neugierde zu begegnen.

... zwischen Wahrnehmung und Bewertung zu unterscheiden.

... unser Tun im Hier und Jetzt zu verankern.

... fragend voran zu schreiten.

*„Was ist, darf sein.*

*Was sein darf, kann sich verändern.“*

Arnold R. Beisser



## 2. Auf das Wesentliche ausrichten

Wenn etwas die Zeit auszeichnet, in die wir hineingeboren wurden, ist es die wahrhaft unfassbare Fülle an Möglichkeiten, mit der wir quasi ununterbrochen konfrontiert sind: Oh, tolle neue App! Essen bestellen oder selbst kochen? Endlich meinen Job kündigen? Freunde treffen! Ein spontaner Trip ans Meer? Nein, doch lieber das nächste Meditations-Retreat! You get the idea. Eines ist klar: Wenn wir dem Leben effektiv dienen wollen, müssen wir lernen, unsere Aufmerksamkeit und Energie klar zu fokussieren.

*Was ist wirklich relevant?*

*Für mich selbst?*

*Für meine Gemeinschaft?*

*Und für das Leben insgesamt?*

Indem wir immer wieder innehalten und uns konsequent diese Fragen stellen, geben wir unserer Lebensenergie eine klare Richtung. Das hilft, uns nicht ablenken oder von lebensfeindlichen Interessen vereinnahmen zu lassen. Und wir beginnen, nicht nur intelligent, sondern auch weise zu handeln.

- Wir üben...*
- ... Lebendigkeit als zentrale Orientierung zu nutzen.
  - ... uns klare Intentionen und Ziele zu setzen.
  - ... das Richtige zu tun (im Unterschied zu: „Es richtig machen“).
  - ... Herausforderungen nicht auszuweichen, sondern ihnen mutig zu begegnen.
  - ... für die Wahrheit einzustehen.

*„In a world deluged by irrelevant information, clarity is power.“*

Yuval Noah Harari



### 3. Unsere Wurzeln würdigen

Wir sind nur, weil vor uns schon etwas war. In der hyperindividualistischen Kultur, aus der wir gerade herauswachsen, wird das ja gerne auch ausgeblendet - aber let's face it: Ein Baum, der vor allem aus Krone und Stamm besteht, bleibt im Sturm nicht lange stehen.

*Wie blicke ich auf die, die mir vorausgegangen sind?*

*Welche Gaben wurden mir durch die Generationen weitergereicht?*

*Was davon empfinde ich als Geschenk und was als Last?*

Den Kontakt zu unseren Wurzeln zu pflegen ist kein nettes Hobby, sondern eine zentrale Aufgabe auf dem Weg, lebensdienliche Kulturen zu schaffen. Wenn wir das Leben in uns selbst freisetzen wollen, kommen wir nicht darum herum, uns mit denen zu versöhnen, die es uns geschenkt haben. Und wenn wir langfristig gesund in der Welt wirken wollen, sind wir gut beraten, das zu würdigen, was vor uns war.

*Wir üben...*

... unsere Beziehung zu unseren Vorfahren zu kultivieren - den menschlichen und den nicht-menschlichen.

... die Orte, an denen wir leben und wirken, zu würdigen.

... die innere Ordnung der Gruppen, Teams, Organisationen etc., an denen wir teilhaben, anzuerkennen.

... aktiv Dankbarkeit, Mitgefühl und Vergebung.

*„To be rooted in place is to know where you come from, to know the stories of your ancestors, to understand the landscapes that have shaped you.“*

Robin Wall Kimmerer



## 4. Den Beziehungsgrund pflegen

Wir Menschen brauchen Menschen. Punkt. Unsere Beziehungen zu vertrauten Menschen sind der Boden, aus dem unser Wirken erwächst. Und wir tun gut daran, diesem die Aufmerksamkeit zu schenken, die ihm gebührt.

*Wie ist es um den Boden meines Beziehungsgartens bestellt?*

*Ist er reich genährt? Ausgetrocknet?*

*Durchlöchert von ungelösten Konflikten?*

*Wo wäre etwas Dünger gut? Wo will etwas umgeackert werden?*

*Und welche Stellen brauchen gerade einfach etwas Ruhe?*

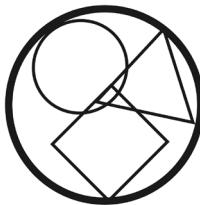
Auf dem Weg, unser Wirken sowohl effektiver als auch freudvoller zu gestalten, ist es wesentlich, die subtile Macht der Beziehungs-ebene anzuerkennen – gerade auch in professionellen Kontexten. Denn der Grad an Vertrauen in unseren Arbeitsbeziehungen beeinflusst nicht nur wesentlich die Qualität der Ergebnisse, die wir produzieren, sondern ist auch der entscheidende Faktor, ob ein Team an Krisen wächst oder daran zerbricht.

### *Wir üben...*

- ... Beziehung auf Augenhöhe zu kultivieren  
– insb. auch in hierarchischen Kontexten.
- ... uns gegenseitig effektiv in unserem  
Wachsen und Wirken zu unterstützen.
- ... unsere Beziehungen bewusst zu pflegen  
und geklärt zu halten.
- ... klar und wertschätzend für unsere  
Grenzen einzustehen.
- ... in Konfliktsituationen bei Bedarf externe  
Unterstützung hinzuzuziehen.

*„For it won't be long  
Till I'm gonna need somebody to lean on.“*

Bill Withers



## 5. Einheit in Vielfalt kultivieren

Das Leben ist fundamental paradox: Alles ist eins. Und zugleich viele. Jeder Organismus ist eine einzigartige Einheit in sich, geformt von einer Vielzahl von Zellen, die in einer unfassbaren Symphonie (mehr oder weniger) harmonisch zusammenspielen. Und dies gilt natürlich auch Menschen – als Individuen und als Kollektive! – und es macht Sinn, dies zu berücksichtigen..

*Wie erlebe ich das Zusammenspiel  
meiner verschiedenen inneren Anteile?  
Wie geht es mir mit meinem Körper, meinen Gefühlen,  
meinem Verstand, meiner Seele?  
Wie steht es um die Einheit und Vielfalt in den Gruppen,  
von denen ich Teil bin?*

Ja, das Mensch-Sein ist eine komplexe Angelegenheit. Aber es gibt Hoffnung.:D Eigentlich braucht es nicht viel mehr, als uns Schritt für Schritt mit unserer inneren Vielfalt anzufreunden (inklusive der Widersprüche, die das unweigerlich mit sich bringt). Und siehe da: Dann beginnen auch die äußereren Umstände, sich wie von selbst immer mehr zu fügen.

- Wir üben...*
- ... die körperlichen, emotionalen, rationalen und spirituellen Ebenen unseres Seins gleichermaßen zu würdigen.
  - ... Vielfalt und Unterschiedlichkeit ebenso wertzuschätzen wie Einheitlichkeit und Kohärenz.
  - ... verschiedene Perspektiven zu beinhalten, und zwischen diesen zu priorisieren.
  - ... unsere Integrität zu wahren, auch wenn wir von außen unter Druck geraten.

*„In a time of incoherence  
and fragmentation  
there is nothing more revolutionary  
than to enact wholeness.“*

Terry Patten



## 6. Die Dunkelheit umarmen

Das Leben ist nicht nur nett, glatt und sauber. Es ist auch chaotisch, dreckig, brutal, schräg, aufbrausend, schmerhaft – und last but not least: Tödlich. In der westlichen Zivilisation ist es uns erstaunlicherweise gelungen, quasi die Hälfte dessen, was das Leben ausmacht, in den Schatten zu drängen. Dass das so passiert ist, hat seine guten Gründe. Aber mehr und mehr müssen wir erkennen: Wir zahlen einen schrecklich hohen Preis dafür.

*Welche Aspekte des Lebens machen mir Angst oder ekeln mich an?*

*Vor welchen schmerzhaften Facetten*

*meiner Vergangenheit laufe ich davon?*

*Wie leicht oder schwer fällt es mir, Kontrolle abzugeben?*

*Wie steht es um meine Beziehung zum Tod?*

Es ist an der Zeit, Schritt für Schritt das, was wir individuell und kollektiv unterdrückt haben, wieder in unser Leben einzuladen. Denn hier - in den Schatten - wartet all das auf uns, von dem wir vielleicht schon längst vergessen haben, dass wir uns danach sehnen: Uneingeschränkte Sinnlichkeit und Genuss. Wilder, ungehemmter Selbstausdruck. Elegante, mühelose Wirksamkeit. Und die Chance, endlich nach Hause zu kommen. Eingebettet in das große Netz des Lebens – mit allem, was dazu gehört.

*Wir üben...* ... eine lebensdienliche Beziehung zu Lust und Genuss, zu Schmerz, zu Imperfektion, zum Dreckigen, Rauen und Wilden, zu Macht, zum Chaos und nicht zuletzt: Zum Tod.

... das Unbekannte, Unpassende und Unerwartete willkommen zu heißen.

... Trauma als wesentlichen Aspekt des Lebens anzuerkennen.

... dem Schwierigen mit Leichtigkeit zu begegnen.

*„There is a crack in everything. That's how the light gets in.“*

Leonard Cohen

*“Where is the poop, Robin?”*

Lily Aldrin



## 7. Die Zyklen des Lebens ehren

Als Menschen sind wir in eine Millionen Jahre alten Tradition des Lebens eingebettet. Wenn wir diesem Erbe lauschen, können wir darin einen ewigen Herzschlag hören: Einatmen... Ausatmen. Geboren werden... Wachsen... Blühen... Samen säen... Sterben. Dieser große Rhythmus spiegelt sich in allen Facetten unseres Alltags wieder: In jedem Tag, in jeder Begegnung, und auch in jedem Projekt.

*Was wird in meinem Leben gerade geboren? Was geht zu Ende?*

*Was ist mein Stil, inneres Wachsen und äußeres Wirken  
auszubalancieren?*

*Wie gehe ich mit den Signalen meines Körpers um?*

Die natürlichen Rhythmen anzuerkennen, die unser Sein und Tun unabdingbar bestimmen, ist ein wesentlicher Schritt in Richtung Resilienz und Regeneration. Denn umso mehr wir lernen, mit dem Fluss des Lebens zu fließen, anstatt gegen ihn anzukämpfen, umso mehr können wir mit dem Rudern aufhören und uns gelassen dem Meer entgegen treiben lassen. Zumindest bis uns die nächsten Stromschnellen wachrütteln.

*Wir üben...* ... unser Tun in den Zyklus der Jahreszeiten einzubetten.

... einen gesunden Wechsel zwischen Aktivität und Ruhe.

... bewusstes Ernten, Feiern und Bedauern.

... die kleinen und großen Übergänge des Lebens bewusst zu gestalten.

... Platz zu machen, wenn unsere Zeit zu gekommen ist.

*„There's more to see  
than can ever be seen  
More to do than can ever be done.“*

Elton John

# Struktureller Rahmen

Neben der inneren Haltung ist die zweite Säule des ER-Ansatzes ein flexibler Rahmen, der gleichermaßen für Solo-, Peer-to-peer- oder Gruppenpraxis eingesetzt werden kann.

## Prozessphasen

Das zentrale strukturelle Element ist ein schlichter Ablauf in drei Phasen:

### 1. Vorbereitung & Ausrichtung

Zu Beginn wird der innere und äußere Rahmen gesetzt: V.a. ein passender Zeitrahmen und eine klare Intention. Außerdem wird der Praxisraum vorbereitet und ggf. benötigtes Material bereitgestellt.

### 2. Praxiszeit

Die Praxis selbst kann je nach Absicht und Kontext völlig unterschiedlich aussehen. Bei geteilter Praxis ist es sinnvoll, wenn eine Person ein klares Signal zum Beginn gibt. Am Ende der vereinbarten Zeit, wird der Praxisraum bewusst (z.B. mit einer einfachen Geste wie drei geteilten Atemzügen oder einem kurzen Applaus) geschlossen.

### **3. Ernte & Nachklingen**

Die dritte Phase dient der Integration des Erlebten:  
Dies kann z.B. in Form von freiem Schreiben/Malen etc. passieren, durch stimmlichen Ausdruck oder körperliche Berührung, oder - bei geteilter Praxis - auch durch verbalen Austausch. Nach der Ernte folgt noch eine Phase des Nachklingens, in der dem Nervensystem aller Betei-

ligten-z.B. durch gezieltes Ruhen in einer möglichst reizarmen Umgebung - die Gelegenheit gegeben wird, sich tief zu entspannen und die Erfahrungen zu integrieren. Dies ist insb. wesentlich, wenn im Zuge des Prozesses intensive Emotionen aufgetreten sind, aber es zahlt sich bei jeder Art der Praxis aus, diese fix einzuplanen.

## Die zentrale Rolle der Vor- und Nachbereitung

Es kann verführerisch sein, sich nur auf die zweite Phase – die Praxis im engeren Sinn – zu konzentrieren. Aber wir wollen an dieser Stelle sehr klar betonen: Vor- und Nachbereitung sind nicht nur nettes Beiwerk. Inwieweit eine Praxis die gewünschte Wirkung entfalten kann, hängt essentiell davon ab, ob dem Davor und Danach das angemessene Augenmerk geschenkt wird, oder nicht.

Zunächst ist eine *klare Intention* essentiell. Das heißt: Zumindest eine:r der Praktizierenden hat ein sehr klares verkörperte Gefühl dafür, was der Sinn der Praxis ist. Im Idealfall sind sich alle Beteiligten hierüber einig und zwar nicht nur kognitiv, sondern v.a. auf emotionaler Ebene.

In den allermeisten Fällen ist es dienlich, der Praxis im engeren Sinn eine kurze Phase zum körperlichen *Aufwärmen* voranzustellen, z.B. durch ein

paar Körperübungen oder freie Bewegung zu Musik. Mit gutem Grund ist dies für erfahrene Praktizierende in der Regel ohnehin integraler Teil ihrer Praxis: Genau wie die Musiker\*innen in einem Orchester nie ein Stück beginnen würden, ohne ihre Instrumente gestimmt zu haben, zahlt es sich aus, dasselbe mit unseren (Resonanz)Körpern zu tun.

Der vielleicht am meisten unterschätzte Mitspieler in der Gestaltung von Prozessen ist der *Raum*, in dem diese stattfinden. Ist dieser aufgeräumt und gut gelüftet? Gibt es störende oder unterstützende Umgebungsgeräusche? Ist das benötigte Material griffbereit? Gibt es eine klare Vereinbarung über die Raumnutzung? Diese Aspekte zu berücksichtigen, kann – oft bei sehr geringem Aufwand – einen wirklich wesentlichen Unterschied machen.

Zuguterletzt ist für den langfristigen Erfolg einer Praxis die *Meta-Reflexion* von entscheidender Bedeutung—egal ob es um mein persönliches Körpertesting geht, eine kontinuierliche Beziehungspraxis oder ein wiederkehrendes Seminar-Format. Idealerweise machen wir es uns zur Gewohnheit, direkt im Anschluss an die Praxis zu mindest einen Moment innezuhalten und zu reflektieren, was gut gelungen ist, und wo noch Potential schlummert. So können wir leicht die Basis für einen langfristig wirksamen und freudvollen Lernprozess legen.

## Begleitung und Zeugschaft

Für manche Zwecke ist es sinnvoll, für die Dauer einer Praxiseinheit (oder einen Teil davon) eine klare Rollenverteilung zwischen **Begleiter\*innen** und Begleiteten vorzunehmen. Dies kann sowohl für emotionale Integration oder Konfliktlösung, als auch z.B. zur Erforschung von Beziehungs dynamiken sehr dienlich sein. Dies heißt schlicht und einfach, dass für die vereinbarte Dauer der Fokus des Prozesses bei der/den Begleiteten Person/en liegt. Diese haben die Möglichkeit, ihre/n Begleiter\*in/nen entweder spezifisch um Unterstützung zu bitten (von "Bitte halte diesen Bilderrahmen in dieser Höhe." oder "Bitte berühre mich auf genau hier auf genau diese Art und Weise."), oder ihnen grobe Richtung zu geben, was von ihnen gewünscht ist (z.B. "Ich möchte XYZ ausprobieren, bitte unterstütze mich dabei." oder "Bitte sei einfach da und folge intuitiv deinen Impulsen."). Die Praktizierenden, die in die begleitende Rolle geschlüpft sind, tun ihr Bestes, diesen Anweisungen zu folgen und achten dabei auf ihre eigenen Grenzen.

Außerdem kann es sehr bereichern, wenn ein Teil der Praktizierenden die Rolle von **Zeug\*innen** einnimmt. Diese nehmen nicht aktiv am Geschehen teil, sondern bezeugen bewusst sowohl das äußere Geschehen, als auch was in ihnen selbst (an körperlichen Empfindungen, emotionalen Bewegungen etc.) passiert. Dabei können fixe Zeug\*innen-Plätze im Raum definiert werden, oder es wird vereinbart, dass sich diese frei im Raum bewegen können. Durch das Element der Zeugschaft wird ein Praxisraum um eine zusätzliche unterstützende Dimension erweitert. Gerade für kreative, interpersonelle oder therapeutische Prozesse kann dies sehr bereichernd sein.

Die beschriebenen Rollen müssen nicht für die ganze Dauer einer Praxiseinheit fixiert sein. Es ist auch möglich, fließend zwischen den beschriebenen Rollen zu wechseln. Ob und in welcher Form das eingeladen ist, sollte aber unbedingt vorab klar vereinbart werden.

## Anwendungsbeispiele

Der Prozess-Rahmen und die Basispraktiken bieten zusammen einen flexiblen Werkzeugkasten, der für unterschiedliche Intentionen eingesetzt werden kann und sich für die Anwendung in diversen Kontext eignet. Um dies zu veranschaulichen, hier drei Beispiele anhand der drei zentralen Anwendungsbereiche, für die der ER-Ansatz insbesondere entwickelt wurde:

## Kreativität & Co-Kreation: Freier Inspirationsflow

**Personenanzahl:** Solo bis Großgruppe

**Zeitrahmen:** Von 30 Minuten bis mehrere Stunden

**Mögliche Einsatzgebiete:** Innovationsteams, Bildungseinrichtungen, Kunstprojekte etc.

- Zunächst wird der Zeitrahmen festgelegt und alle Praktizierenden klären individuell, was ihre Ausrichtung für den (Co-)Kreations-Raum ist. Optional kann die Intention in Duos oder Triaden benannt und dadurch bestärkt werden.
- Es werden alle Hilfsmittel, die für die Einheit benötigt werden (Schreibutensilien, künstlerisches Material, Sportgeräte, Matratzen etc.) sowie ggf. auch Getränke und Snacks bereitgestellt.
- Optional können Bereiche des Praxisraumes oder eigene Räume für bestimmte Zwecke gewidmet werden (z.B. eine Hälfte des Raumes für individuelle Arbeit, die andere Hälfte für Co-Kreation, oder eigene Break-out-Räume für spezifische Themen).
- Nach einer gemeinsamen Eröffnung (z.B. kurzes Innehalten/Atmen/Tönen, ggf. auch ein kurzes Aufwärmen) widmen sich alle Praktizierenden ihren momentanen Impulsen folgend der Arbeit, die für sie gerade am relevantesten ist. Dies kann sehr unterschiedlich aussehen und fließend zwischen individueller Arbeit und Co-Kreation wechseln.
- Zum Abschluss treffen sich alle noch einmal, um die Session bewusst abzurunden. Ein typischer Ablauf hierfür wäre bspw. eine kurze Meditation, ein knackiges “Erfolgs-Sharing” und eine Abschlussrunde.

## Beziehungspflege & Konfliktarbeit: Kollektive Konfliktlösung

**Personenanzahl:** 2 Konfliktparteien und ggf. eine/mehrere Konfliktbegleiter\*in/nen

**Zeitrahmen:** mind. 45 Minuten

**Mögliche Einsatzgebiete:** Gemeinschaftsprojekte, Familien, Unternehmen, Politik etc.

- Zeitrahmen und Intention werden in diesem Fall unbedingt vorab festgelegt. Es sollte außerdem (bei Bedarf von einer/m Begleiter\*in) sichergestellt werden, dass sich beide Konfliktparteien über die Absicht und den Zeitrahmen einig sind. Dies ist die Basis für einen effektiven Klärungsprozess.
- Nach einer angemessenen Ankommensphase werden der Zeitrahmen und Ausrichtung für den Prozess deutlich benannt und wenn eine Partei aus mehreren Personen besteht, wird im Konsent ein\*e Repräsentant\*in gewählt. Dann wird bestimmt, welche Konfliktpartei den Prozess beginnen wird.
- Die erste Konfliktpartei hat daraufhin einige Minuten Zeit, ihre Perspektive auf den Konflikt darzustellen. Dabei ist verbaler, aber insb. auch non-verbaler Ausdruck (Stimme, Bewegung, Atem) eingeladen. Die andere Konfliktpartei bezeugt dies und hat danach Zeit zu teilen, was erlebt wurde und wie es ihr/ ihm/ihnen jetzt geht. Nach einer angemessenen Pause wechseln die Rollen und der gleiche Ablauf wird wiederholt.

- In vielen Fällen reicht diese zweifache Darstellung bereits, um den Konflikt wesentlich weiter zu bewegen. Bei Bedarf kann ergänzend noch eine verkörperte Konfrontation durchgeführt werden: Dabei begegnen sich die (bzw. Vertreter\*innen der) Parteien non-verbal in einem klassischen Primal Play-Setting (siehe oben) und der Konflikt wird physisch mit Bewegung, Atem und Stimme und Berührung bewegt. Da hier deutliches Potential für Eskalation besteht, sollte diese Praxis nur von erfahrenen Praktizierenden bzw. mit kompetenter Begleitung durchgeführt werden.
- Zum Abschluss bekommen alle Beteiligten (inkl. Der Begleiter\*innen) zumindest kurz Gelegenheit, ihr momentanes Befinden zu teilen. Bei Bedarf wird noch festgelegt, wann und in welcher Form (nach einer angemessenen Zeit des Nachklingens) ein nächster gemeinsamer Schritt gesetzt wird.

## Stressregulation & emotionale Integration: Somatische (Peer-)Begleitung

**Personenanzahl:** ab 2 Personen

**Zeitrahmen:** mind. 15 Minuten pro begleiteter Person

**Mögliche Einsatzgebiete:** Alltagsbeziehungen, therapeutische Ausbildungen etc.

- Zunächst werden eine klare Intention sowie ein fixer Zeitrahmen definiert. Die Intention kann sehr spezifisch oder auch allgemein gehalten sein, von "Lass uns gegenseitig etwas Gutes tun." bis "Wir unterstützen einander dabei, die emotional herausfordernde Situation XY zu integrieren." Ein typischer Zeitrahmen für eine (Peer-) Support Session sind insg. 30 bis 60 Minuten.
- Die Praktizierenden nehmen sich etwas Zeit, sich zu fokussieren und aufzuwärmen, z.B. durch freie Bewegung mit Musik oder eine kurze Meditation.
- Dann hat der/die erste Praktizierende Zeit, frei ihren Impulsen in Bewegung, Atem und Stimme zu folgen. Die begleitende Person bezeugt zunächst, was sich zeigt, kann aber auch ihren Impulsen folgen. Wichtig ist, dass sie dabei mit ihrem Fokus klar bei der praktizierenden Person bleibt.
- Zum Abschluss teilt zuerst der/die Begleitete, was er/sie erlebt hat und wie es ihm/ihr jetzt geht, dann der/die Begleiter\*in.

# Alltag als Praxis

Der ER-Ansatz eignet sich sehr gut, um z.B. in Workshop- oder Seminarsettings fokussierte Praxis-Einheiten durchzuführen. Wir halten derartige Formate für absolut wertvoll, da sie ermöglichen, in einem klar abgegrenzten Setting Erfahrungen zu machen, die uns sonst nicht so leicht oder gar nicht möglich wären. Zugleich wollen wir an dieser Stelle explizit betonen, dass unser Kernanliegen ist, zu einer grundlegenden gesellschaftlichen Transformation beizutragen, in deren Zentrum ein Hinauswachsen über die gegenwärtig global noch dominante (post)moderne Konsum- und Leistungskultur steht. Vor diesem Hintergrund sind uns zwei Dinge wichtig:

1. Transformative Prozesse brauchen Raum für Leere und Integration. D.h. auch, dass in vielen Fällen ein weiterer Workshop nicht unbedingt dienlicher ist, als kein Workshop. Dies sollte uns insb. als Multiplikator\*innen im Umgang mit potenziellen Kund\*innen/Klient\*innen bewusst sein.
2. Lasst uns die Grenze zwischen “Praxis-Räumen” und “Nicht-Praxis-Räumen” nicht als zu starr ansehen. Denn letztlich muss es darum gehen, die Qualitäten, die wir z.B. in einem ER-Seminar trainieren - Kreativität, Achtsamkeit, Lebendigkeit, Spontanität etc. - in unser “ganz normales Leben” einsickern zu lassen: Zunächst in unsere alltäglichen Beziehungen, und unsere individuelle Arbeitsweise, und früher oder später auch über die private Sphäre hinaus in unsere Nachbarschaft, unsere Gemeinde, die Chefetage - und nicht zuletzt in die Politik, und damit die Art und Weise, wie wir kollektiv unsere Welt gestalten.

# Embodied Resilience Basistraining

Das ER-Basistraining ist ein mehrtägiges Einführungsformat, in dem sich die Teilnehmenden eine solide theoretische und praktische Basis für die Anwendung des ER-Ansatzes erarbeiten. Indem sie befähigt werden, diesen in ihrem Alltag zu implementieren, erhöhen sie ihre Fähigkeit, auch unter herausfordernden Bedingungen besonnen und lebensdienlich zu handeln.

Inhaltlich ruht das Training auf vier Säulen:

## 1. Hintergrund & Theoretische Grundlagen

In mehreren interaktiven Einheiten erwerben die Teilnehmenden ein grundlegendes Verständnis für die Wirkungsweise von Verkörperungs- und Achtsamkeitspraktiken, und warum es sinnvoll ist, diese in den eigenen Alltag zu implementieren. Außerdem bekommen sie eine Einführung in das theoretische Fundament des ER-Ansatzes und seine Anwendungsmöglichkeiten.

## 2. Haltung & Methodische Basis

Die Teilnehmenden erleben am eigenen Körper, wie die Arbeit mit dem ER-Ansatz konkret aussieht und welche Wirkung diese haben kann. Indem sie direkt vor Ort in die Praxis einsteigen, verankern sie die Haltung, die dem Ansatz zugrunde liegt, in ihrem Sein und Tun, und legen die Basis dafür, diese selbstständig im Alltag weiter zu vertiefen.

### **3. Persönlichkeits- & Beziehungsarbeit**

Ein ausgeprägter Selbstkontakt und ein starkes soziales Netz sind essentiell für eine resiliente Lebensführung. Deshalb zielt das ER-Trainings auch darauf ab, diverse Selbst- und Beziehungskompetenzen zu stärken: Unter anderem gewinnen die Teilnehmenden Klarheit, wo sie auf ihrem Lebensweg stehen, stärken den Kontakt zu ihrer intrinsischen Motivation und lernen im Tun, wie sie resiliente Beziehungen aufbauen können.

### **4. Integration & Transfer**

Last but not least legen die Teilnehmenden bereits während des Trainings die Basis dafür, das Gelernte in den eigenen Alltag zu übersetzen: Sie definieren nächste Schritte und konkrete Ziele für die kommende Zeit und klären, was sie bei deren Erreichung unterstützen kann. Sie legen die Basis, um die erlernten Praktiken in ihren Alltag zu integrieren. Und sie knüpfen bzw. vertiefen Beziehungen zu anderen Praktizierenden – eine zentrale Ressource für ihren weiteren Weg.

## Methodik

Das Herzstück des Basistrainings ist der ER-Ansatz. Wie oben beschrieben wurde dieser gezielt entwickelt, um Menschen zu helfen, ihre Kreativität und Lebendigkeit freizusetzen, und so ihre Resilienz zu stärken. Deshalb liegt ab dem ersten Tag ein starker Fokus darauf, *praktische Erfahrungen* in dessen Anwendung zu sammeln und die Teilnehmenden werden gezielt dazu angeleitet, den Fokus auf die Aspekte zu legen, die für ihren spezifischen Lebensalltag relevant sind.

Die Arbeit erfolgt in einem Wechsel von *somatischen Übungen, theoretischem Input, interpersoneller Praxis und individueller Reflexion*. Durch die Verschränkung kognitiver, emotionaler, körperlicher und sozialer Erfahrungsräume können die Teilnehmenden in kurzer Zeit transformative Lernprozesse durchlaufen, die ihnen nachhaltige Veränderungen in ihrem Lebensalltag ermöglichen.

Jeder Trainingstag inkludiert *Solo-, Kleingruppen- und Großgruppen-Phasen* sowie explizite *Ruhezeiten*. Dieser Ablauf bietet den Teilnehmenden vielfältige Lerngelegenheiten, und sie

erleben live, wie die bewusste Gestaltung eines Tagesablaufs dazu beitragen kann, individuelle und kollektive Flow-Zustände zu kultivieren.

Neben den Trainingsleiter\*innen steht den Teilnehmenden ein Team von Assistent\*innen zur Seite, die die vielschichtigen Lernprozesse durch *1:1-Coachings* und *Kleingruppen-Begleitung* unterstützen. Die Assistent\*innen reisen bereits früher an, durchlaufen im Zuge des Trainings einen eigenen Teamprozess, und bleiben nach Ende des Trainings noch vor Ort, um das Training zu reflektieren und abzuschließen.

## Ablauf

Die Zeitstruktur allen ER-Trainings orientiert sich an dem oben beschriebenen ER-Prozessrahmen. Das Basistrainings gliedert sich in vier Phasen:

- 1. Ankommen & Orientierung**
- 2. Boden Bereiten**
- 3. Flow**
- 4. Ernte & Abschluss**

Die Länge des Trainings kann je nach Zielgruppe und Kontext variieren. Zwei volle Trainingstage sind in unserer Erfahrung das Minimum, um die wesentlichen Aspekte des ER-Ansatzes zu vermitteln. Bei längeren Trainings wechseln sich mehrere Phasen von Flow und Ernte ab. Ab vier vollen Trainingstagen sollte in der Mitte zumindest ein halber Tag ohne Programm eingelegt werden, da sonst die Erschöpfung, die durch die hohe Intensität der körperlichen Praxis unweigerlich eintritt, die Nachhaltigkeit der Lernprozesse wesentlich beeinträchtigen kann. Gerade wenn die Teilnehmenden noch wenig Erfahrung mit somatischer Arbeit haben, ist zu empfehlen, nach Ende des Trainings zumindest einen Halbtag für Integration und Nachklingen fix einzuplanen.

Überblick über die vier Phasen und die entsprechenden Inhalte:



## PHASE 3: FLOW

### VORBEREITUNG AUF DIE PRAXIS

- Dankbarkeit
- Körperliches Aufwärmen
- Vorstellung des Teams
- Die Gruppe kennenlernen
- Ziele & Rahmen des Trainings

### INTENSIVPRAXIS Fokus: Eigene Praxis entwickeln

#### Aufwärmen

#### ER-PRAXIS

- Solo-, Duo-, Trio- und Gruppenpraxis
- Integrationszeit nach jeder Einheit

### NACHKLINGEN & REFLEXION

#### Individuelle Integrationszeit

#### Inhaltliche Reflexion

- Was ist gelungen?
- Was war herausfordernd?

#### Methodische Reflexion

## PHASE 4: ERNTE & ABSCHLUSS

### ERNTE

#### Individuelle Ernte

#### Kollektive Ernte

#### Methodische Meta-Reflexion

### DER WEITERE WEG

#### Transfer in den Alltag

#### Netzwerken

#### Pay-Foward Prozess

### ABSCHLUSSRITUAL

#### Integrationszeit (selbstorganisiert)

## Outcomes

Durch das Training wird die Resilienz der Teilnehmenden auf den folgenden vier Ebenen gestärkt:

### 1. Persönlichkeit: Wissen & Selbstreflexion

- Die Teilnehmenden entwickeln ein grundlegendes Verständnis für Resilienz und Anti-Fragilität, sozial-ökologische Regeneration, individuelle und kollektive Transformation, Verkörperung und Achtsamkeit, sowie die zentrale Rolle von Praxis.
- Sie erwerben sich eine systemisch-integrale Perspektive auf die gegenwärtige globale multiple Zivilisationskrise, ihre Ursachen und mögliche Zukunftsszenarien.
- Die Teilnehmenden stärken den Kontakt zu ihrer intrinsischen Motivation und erwerben sich mehr Klarheit über ihre Werte, Visionen und Ziele.

### 2. Verkörperte Praxis: Haltung & Methoden

- Die Teilnehmenden erarbeiten sich ein solides praktisches Fundament in der Anwendung des ER-Ansatzes (Haltung, Prozess-Rahmen und Basispraktiken).
- Sie erarbeiten sich ein eigenes maßgeschneidertes Set an Praktiken für verkörperte Resilienz, die sie effektiv in ihrem Alltag implementieren können oder sie verfeinern/vertiefen/stabilisieren ihre bestehende Praxis.
- Sie lernen, wie sie durch Schatten- und Traumaintegration Stück für Stück mehr ihrer Lebendigkeit freisetzen können.

### **3. Beziehung: Kommunikation & Konfliktarbeit**

- Die Teilnehmenden üben, lebens-bereichernde zwischen-menschliche Beziehungen zu knüpfen und zu erhalten.
- Sie erwerben sich Grundkenntnisse in Transparenter Kommuni-kation und Nervensystem-basierter Konfliktarbeit.
- Sie knüpfen neue Kontakte zu anderen ER-Praktizierenden bzw. vertiefen bestehende Beziehungen.

### **4. Ökosystem: Materielles & soziales Umfeld**

- Die Teilnehmenden klären in einer ausführlichen Standortbe-stimmung, wie es um ihre Resilienz in verschiedenen Lebensbe-reichen bestellt ist.
- Sie definieren konkrete nächste Schritte, wie sie sich eine resi-liente Lebensbasis schaffen können (Wohnort, Arbeit, finanzielle Basis, Beziehungsnetz).
- Sie gewinnen Klarheit über ihre Einflusssphäre und welche Möglichkeiten ihnen offenstehen, die Resilienz der Systeme, an denen sie teilhaben, zu erhöhen.

## Embodied Resilience Community of Practice

Die ER-Community of Practice (CoP) ist ein *hybrides Austausch- und Praxisformat*, bei dem regelmäßig ER-Praktizierende aus dem ganzen deutschsprachigen Raum zusammenkommen. Dieses findet ca. einmal monatlich statt und bietet den Teilnehmenden die Möglichkeit, sich zu Themen auszutauschen, die gerade für ihren Praxisweg relevant sind, oder gezielt um Unterstützung in der Bewältigung persönlicher oder beruflicher Herausforderungen zu bitten.

Die ER-CoP wird immer von zwei erfahrenen Multiplikator\*innen gehostet und die Teilnehmenden sind eingeladen, entweder alleine teilzunehmen oder sich lokal zu treffen und gemeinsam einzuklinken.

## Ablauf

Die CoP-Treffen folgen immer der gleichen Struktur:

- Nach einer kurzen Ankommensphase eröffnen die Hosts den Rahmen mit einer 10-minütigen Meditation und einem kurzen verbalen oder non-verbalen Check-In.
- Es folgt ein inhaltlicher Impuls von ca. 5 Minuten, der sich entweder an der Jahreszeit orientiert oder auf aktuelle globale Ereignisse Bezug nimmt. Danach wird der Raum für weitere 10 Minuten für Fragen und Resonanzen geöffnet.
- Nach einer kurzen Pause eröffnen die Hosts die Praxiszeit: Alle Anwesenden sind eingeladen, entweder zu einem inhaltlichen Austausch einzuladen, oder um Unterstützung für eine aktuelle Herausforderung zu bitten.
- Dann organisieren sich die Praktizierenden ihrem momentanen Interesse und ihrer Kompetenz entsprechend in Paaren oder Kleingruppen. Die Hosts definieren den Zeitrahmen und stellen entsprechende virtuelle Breakout-Räume zur Verfügung.
- Die Praxiszeit dauert in der Regel 30 bis 45 Minuten und die Teilnehmenden widmen sich selbstbestimmt ihren Themen und Anliegen.
- Im Anschluss trifft sich die gesamte Gruppe noch einmal für eine kurze Ernte: Alle Anwesenden haben die Möglichkeit, durch ein kurzes Blitzlicht transparent zu machen, was sie in der Praxiszeit erlebt/gelernt/erfahren haben.
- Ein kurzer Check-Out rundet die CoP ab.

## Outcomes

Die Community of Practice bietet den Teilnehmenden Unterstützung auf drei Ebenen:

### Inhaltlicher Input & Erfahrungsaustausch

- Die Teilnehmenden erweitern ihr theoretisches Verständnis im Themenfeld Resilienz, Verkörperung und Achtsamkeit.
- Sie erhalten Zugang zu unterschiedlichen Perspektiven, Methoden und Best Practices.
- Sie reflektieren die Anwendung von Verkörperungs- und Achtsamkeitspraktiken in unterschiedlichen gesellschaftlichen Kontexten.

### Praktische Erfahrung

- Die Teilnehmenden haben Gelegenheit, neue Praktiken auszuprobieren oder ihre Praxis mit erprobten Werkzeugen zu vertiefen.
- Sie erwerben sich Praxis in körper-zentrierter Peer-to-peer Unterstützung.

- Sie erhalten Unterstützung bei der Bewältigung von Herausforderungen ihres persönlichen oder beruflichen Alltags.

### Beziehungen & Netzwerk

- Die Teilnehmenden knüpfen neue persönliche und professionelle Beziehungen bzw. stärken bestehende Verbindungen.
- Es entstehen langfristige und vertrauensvolle Beziehungen, die eine ideale Basis für neue Partnerschaften, Projekte und Kooperationen bieten.
- Nach und nach wächst ein Beziehungsnetz, indem auch abseits der CoP gegenseitige Unterstützung und Austausch von Tools, Methoden und materiellen Ressourcen stattfindet.



# Weiterführende Ressourcen

## Praktische Inspirationen:

*Authentic Movement* - <https://disciplineofauthenticmovement.com/>

*Primal Play* - <https://www.primal-play.net/>

*5 Rhythmen* - <https://www.5rhythms.com/>

*Body-Mind Centering®* - <https://www.bodymindcentering.com/>

*Social Presencing Theatre* - <https://arawanahayashi.com/spt/>

*Contemplative Dance Practice* - <https://www.naropa.edu/magazine/contemplative-dance-practice/>

*Formless Arts* - <https://formless-arts.com/>

*Ilan Stephani* - <https://ilanstephani.com/>

*Existential Kink* - <https://existentialkink.com/>

*Nervensystem-basierte Konflikttransformation* - <https://www.aufdermauer.name/>

*ZEGG Forum* - <https://www.zegg.de/de/wissen-medien/gemeinschaft/zegg-forum>

*Kollektive Führung (Leadership<sup>3</sup>)* - <https://www.kollektivefuehrung.de/>

## Trauma-informierte Meditation:

*Sarah Peyton* - <https://sarahpeyton.com/>

*Thomas Hübl* - <https://thomashuebl.com/>

*Tara Brach* - <https://www.tarabrach.com/guided-meditations/>

## Tiefenökologie-Netzwerke:

*Deutschland* - <https://tiefenoekologie.de/>

*Österreich* - <https://tiefenoekologie.at/>

Weitere Ressourcen unter  
[www.embodied-resilience.net/ressourcen](http://www.embodied-resilience.net/ressourcen)

# Quellen

- BROWN, ADRIENNE MAREE. 2019. *Pleasure Activism: The Politics of Feeling Good*. AK Press.
- FORENCICH, FRANK. 2014. *Beautiful Practice: A Whole-Life Approach to Health, Performance and the Human Predicament*. Exuberant Animal.
- HÜBL, THOMAS. 2021. *Kollektives Trauma heilen – Persönliche und globale Krisen verstehen und als Chance nutzen*. Irisiana Verlag.
- MACY, JOANA & JOHNSTONE, CHRIS. 2024. *Active Hope: Der ökologischen Krise mit kreativer Kraft und Resilienz entgegentreten*. Junfermann Verlag.
- MATE, GABOR. 2023. *Vom Mythos des Normalen: Wie unsere Gesellschaft uns krank macht und traumatisiert – Neue Wege zur Heilung*. Kösel Verlag.
- NACHMANOVITCH, STEPHEN. 2013. *Free Play – Kreativität geschehen lassen*. O.W. Barth.
- PATTEN, TERRY. 2018. *A New Republic of the Heart: An Ethos for Revolutionaries*. North Atlantic Books.
- PLOTKIN, BILL. 2021. *The Journey of Soul Initiation: A Field Guide for Visionaries, Evolutionaries, and Revolutionaries*. New World Library.
- POURIAN, HEIKE. 2021. *Wenn wir wieder wahrnehmen – Wach und spürend den Krisen unserer Zeit begegnen*. Eigenverlag.
- TALEB, NASSIM NICHOLAS. 2013. *Antifragilität: Anleitung für eine Welt, die wir nicht verstehen*. Albrecht Knaus Verlag.

- WAHL, DANIEL CHRISTIAN. 2022. *Regenerative Kulturen Gestalten*. Phänomen Verlag.
- WHEAL, JAMIE. 2021. *Next Level Living: Wie wir durch Atmung, Bewegung und Sex zu einer neuen Spiritualität finden*. Kailash Verlag.
- WHEATLEY, MARGARET. 2023. *Who Do We Choose To Be? – Facing Reality, Claiming Leadership, Restoring Sanity*. Berrett-Koehler Publishers.

*„Wenn der Wind der Veränderung weht,  
bauen die einen Mauern,  
die anderen Windmühlen.“*

Chinesisches Sprichwort