

Kathy Kain (USA)

## Verkörperte Resilienz

Vortrag

Resilienz ist die Fähigkeit, nach besonderen Herausforderungen oder einem Unglück wieder auf die Beine zu kommen sowie sich an Veränderungen anpassen zu können. Mit entsprechender Resilienz erholen wir uns nach traumatischen Erfahrungen eher. Das Interessante an Resilienz ist, dass sie auf Grundlage einer Kombination von Fördern *und* Fordern entsteht. Sich angenommen und gefördert/genährt zu fühlen, hilft dabei, die Basis für Resilienz zu schaffen. Danach dann durchaus auch an seine Grenzen gebracht zu werden und gefordert zu sein, weiterzuwachsen, hilft wiederum, unsere Resilienz weiter auszubauen. Dabei kann die Erholung von Traumen als solche dazu beitragen, die Resilienz zu stärken. Ist das nicht wundervoll?

Wenn wir einen somatischen Ansatz zur Traumalösung einsetzen, praktizieren wir dabei auch eine Form der Entwicklung verkörperter Resilienz.

Die Auflösung von Traumen bewirkt, dass Neugier, Kreativität und Anpassungsfähigkeit wiederhergestellt werden. All das gehört zu den Kennzeichen von Resilienz, bildet jedoch auch die Basis dafür, Diversität annehmen zu können. Die Auflösung von Traumata ist einer der Eckpfeiler, auf die sich die Entwicklung von mehr Einheitsbewusstsein und Akzeptanz stützt.

Der wichtigste Faktor bei der Entwicklung von Resilienz im Kindesalter besteht darin, dass dem Kind eine unterstützende Bezugsperson zur Verfügung steht. Uns an eine Person wenden zu können, die uns annimmt und fördert, hilft uns, nach Herausforderungen wieder ins Lot zu kommen und ermutigt uns, das Beste an uns zutage zu befördern. Es ist zentral dafür, die Grundarchitektur von Resilienz und Anpassungsvermögen zu entwickeln. Letzteres würde auch gute SE-Practitioner beschreiben.

Alle Practitioner, die bei ihren KlientInnen die Ausbildung von Resilienz unterstützen, tragen auch in deren Umfeld zu mehr Stabilität und Gesundheit bei und leisten so einen Beitrag dazu, dass das Gute auf der Welt in der Wahrnehmung wieder die Oberhand gewinnt.

### Zur Person:

**Kathy Kain, PhD(c)** praktiziert und lehrt seit mehr als 37 Jahren Körperarbeit und Fähigkeiten, die bei der Überwindung von Traumen helfen. Sie ist als Dozentin in Europa, Australien, Kanada und in den USA tätig. Kathy Kain gehört zum leitenden Lehrerteam des SE Trauma Institute, ist beigeordnetes Fakultätsmitglied der Sonoma State University und ehemals des Santa Barbara Graduate Institute. Kathy war 12 Jahre lang Senior Trainer beim Weiterbildungslehrgang in Somatischer Psychotherapie in Sidney, Australien. Dies hilft ihr bei der Entwicklung ihres Fachwissens in Sachen Integration von Berührung in die psychotherapeutische Praxis und Traumaheilungsarbeit sowie in somatische Herangehensweisen an die Arbeit mit Entwicklungs- und Komplextraumen. In ihren Workshop-Programmen *Arbeit mit Berührung für die Traumatherapie*, *Somatische Resilienz und Regulation – Frühe Traumata* bietet sie Weiterbildungen zu diesem Spezialgebieten an. Von Kathy Kain erscheinen 2018 zwei neue Bücher: *Nurturing Resilience; Helping Clients Move Forward from Developmental Trauma*, zusammen mit Co-Autor Stephen J. Terrell, PsyD, und *The Tao of Trauma; East Meets West for Integrative Healing*, zusammen mit Co-Autorin Alaine Duncan, M.Ac., L.Ac., Dipl.Ac.

Kathy Kain (USA)

## Embodying resilience

### Lecture

Resilience is the ability to recover from challenges or misfortune, and to adjust to change. When we are resilient, we are more likely to recover from traumatic experiences. The interesting thing about resilience is that it develops from a combination of having experienced both nurturing *and* challenge. Being accepted and nurtured helps lay the groundwork for resilience, and then being stretched and challenged to grow develops our resilience further. Recovery from trauma can itself build resilience. Isn't that a wonderful thing?

When we practice a somatic approach to resolving trauma, we are also practicing a form of embodied resilience development.

When trauma is resolved curiosity, creativity, and adaptability are restored. These are some of the markers of resilience, but they also form the basis for acceptance of diversity. Resolving trauma is one of the cornerstones of developing more unity and acceptance.

The single greatest factor in developing resilience in a child is for that child to have access to a supportive caregiver. Having access to someone who accepts and nurtures us, helps us recover from challenges and encourages us to be our best selves. It is key for developing the architecture of resilience and adaptability. The latter could also be a description of a good SE practitioner.

Each practitioner who supports the development of resilience in his or her clients is contributing to a greater stability and health in the larger community – is restoring goodness in the world.

### About the presenter

**Kathy Kain, PhD(c)**, has been practicing and teaching bodywork and trauma recovery skills for over 37 years. She teaches in Europe, Australia, Canada, and throughout the U.S. She is a Senior Faculty member for the SE Trauma Institute, is an adjunct faculty member of Sonoma State University, and formerly of the Santa Barbara Graduate Institute. Kathy was a senior trainer for 12 years in the Somatic Psychotherapy training program based in Sydney, Australia, which helped develop her expertise in the integration of touch into the practice of psychotherapy and trauma recovery, as well as in somatic approaches to working with developmental and complex trauma. She offers training in those areas of specialty in her *Touch Skills Training for Trauma Therapists*, and *Somatic Resilience and Regulation: Early Trauma* programs. Kathy has two new books being released in 2018: *Nurturing Resilience; Helping Clients Move Forward from Developmental Trauma*, co-authored with Stephen J. Terrell, PsyD, and *The Tao of Trauma; East Meets West for Integrative Healing*, co-authored with Alaine Duncan, M.Ac., L.Ac., Dipl.Ac.