

Donnerstag, 14.06.2018, 15:00 – 16:15 Uhr  
Thursday, June 14, 2018, 3:00 p.m. – 04:30 p.m.

## HAUPTREFERENT\*INNEN / KEYNOTES

Kathy Kain

### RESILIENZ VERKÖRPERN, DIVERSITÄT FÖRDERN

#### *EMBODYING RESILIENCE, NURTURING DIVERSITY*

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.

*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.*