

## **„Grenzen in der sozialen Interaktion“ –ein Bodydynamic Einführungswochenende am 24. bis 26. Mai 2024 im ZIST mit Michael Rupp**

Die Fähigkeit zur Abgrenzung ist ein besonders vielschichtiges und oft auch konflikträchtiges Thema in unserem Leben. Sie beeinflusst maßgeblich unsere sozialen Interaktionen, im beruflichen Kontext wie auch in intimen Partnerschaften.

Eine besonders wichtige Rolle spielt die Wiederherstellung unserer persönlichen Grenzen auch bei der Überwindung und Heilung traumatischer Erfahrungen, denn: jede traumatische Erfahrung verletzt unsere Grenzen auf allen Ebenen, emotional, körperlich wie auch existenziell.

Oft legen wir uns dann unbewusst auf bestimmte Strategien fest, um künftige Übergriffe und Verletzungen zu vermeiden, statt bewusst Grenzen zu setzen. Wir dissoziieren und „verlassen“ sogar unseren Körper oder ergreifen bei dem leisesten Anflug von Gefahr reflexhaft die Flucht.

Anders als die Vermeidung, die oft gleichzeitig unsere Kontakt- und Bindungsfähigkeit kompromittiert, stellt die Fähigkeit, sich bewusst Abzugrenzen, einen wesentlichen Faktor unserer somatischen Resilienz dar. Sie stärkt unsere Selbstsicherheit und gibt uns das Gefühl der Selbstwirksamkeit zurück!

An diesem Wochenende „reisen“ wir mittels körperlicher Übungen Station für Station durch die verschiedenen Entwicklungsphasen des Kindes und werden gemeinsam erfahren, wie das Kind diese spezifische Fähigkeit schrittweise aufbauen und verkörpern lernt.

Dabei nutzen wir besonders altersspezifische motorische Bewegungen, um die jeweiligen Faszien und Muskeln und die ihnen inne wohnenden natürlichen Ressourcen neu zu aktivieren.

Alle Übungen werden mit einem Partner/Partnerin oder in der Gruppe ausgeführt, damit wir die heilsame Erfahrung machen können, dass Abgrenzung gegenüber einer anderen Person anders als oft in der Vergangenheit nicht zum Kontaktabbruch führen muss, sondern ganz im Gegenteil eine tiefere, authentischere Begegnung mit unserem Gegenüber ermöglicht.

Neben einer theoretischen Einführung und der Selbsterfahrung gibt es die Möglichkeit persönliche Themen und Fragen anzusprechen.