

Sichere Räume schaffen ist Gewaltprävention.

Andrea Heisteringer im Gespräch mit Ingrid Hörlezeder
Juni 2026



FOTO: © SOPHIE MENEGALDO

Du hast gerade das Institut für natürliche Intelligenz eröffnet. Was verstehst Du unter Natürlicher Intelligenz?

Wir Menschen sind wunderbar intelligent: kreativ, fantasievoll, intuitiv. Diese Intelligenz sehen wir oft nicht, weil wir den Intelligenzbegriff zu eng verwenden. Meist im Sinne von logischem, analytischem Denken. Doch: Das ist nur eine Form von Intelligenz. Von Albert Einstein stammt das Zitat: "Der intuitive Geist ist ein heiliges Geschenk und der rationale Verstand ein treuer Diener. Wir haben eine Gesellschaft erschaffen, die den Diener ehrt und das Geschenk vergessen hat". Und genau hier möchte ich ansetzen. Ich möchte dieses heilige Geschenk wieder in den Mittelpunkt rücken. Intuition, Kreativität und Fantasie sind Formen von Intelligenz, die ich als natürliche Intelligenz bezeichne. Im Gegensatz zur künstlichen Intelligenz entsteht sie eben nicht auf bereits gespeicherten Daten, sondern kreiert Wissen und Weisheit aus dem Strom des Lebens, wenn man so will aus sich selbst. Noch wird in den meisten Schulen der treue Diener, der rationale Verstand geehrt und mit Intelligenz gleichgesetzt, gelehrt und geprüft. Das darf sich wandeln, auch natürliche Intelligenz soll Raum bekommen und gesehen werden.

Auch und gerade im Schulkontext?

Ja genau. Ich bin nicht die Einzige, die sagt, in den Schulen fehlt uns etwas. In Zeiten, wo Computer logisch denken können im Sinne von: Aus vielen Daten etwas "Neues" generieren, stellt sich die Frage, was zeichnet uns als Menschen aus? In den Schulen werden Schüler:innen mit Daten gefüttert, welche später abgeprüft werden. Oder, im Sinne von vernetztem Denken, werden die Daten verarbeitet und es wird „etwas Neues“ daraus kreiert. Das können mittlerweile auch Computer. Die menschliche Intelligenz oder natürliche Intelligenz ist schlauer. Der Mensch braucht viel weniger Daten, um zu Ergebnissen zu kommen. Ein Mensch kann aufgrund seiner Intuition, Fantasie und Kreativität aus ganz wenigen Daten sinnvolle Lösungsvorschläge auf die Welt bringen. Das ist das heilige Geschenk von dem Albert Einstein schreibt. Als Musikerin, Tänzerin, Wahrnehmungslehrerin und Körpertherapeutin ist mir diese Art zu „denken“ - fühlend, spürend, intuitiv zu denken - vertraut. Wichtige Dinge werden nicht gemacht. Sie offenbaren sich. Und dafür braucht es die Fähigkeit zu spüren und wahrzunehmen. Wenn die Intuition (wieder) entdeckt wird, erscheinen Lösungswege.

Und diese Herangehensweise erachte ich für notwendig, wenn wir und in einigen Jahren oder Jahrzehnten unsere Kinder, komplexe Probleme unserer Zeit lösen wollen.

Heißt das, Du traust unserem Schulsystem eine Transformierbarkeit, eine Veränderbarkeit zu?

Ja natürlich. Veränderung erfolgt nicht abrupt über neue Lehrpläne – Systeme und Institutionen verändern sich langsam. Von innen heraus. Hier kommt es auf die einzelnen Menschen an.

Was konkret sind Deine Angebote, um diese Form von Intelligenz verstärkt in Schulen einzubringen?

Der US-amerikanische Psychiater und Neurowissenschaftler Stephen Porges hat in der Entwicklung seiner Polyvagaltheorie herausgefunden, dass Menschen kreativ und schlau sind, wenn sie einen sicheren Raum haben. Genau das ist mein Angebot: Als sicher wahrnehmbare Räume herzustellen. Räume, in denen gefühlt werden darf, wo sich Kreativität und Intuition entfalten können. Unruhe im Klassenzimmer wird, leider vielerorts noch, mit Notendruck begegnet. Das generiert Angst. Vielleicht ist es dann ruhig im Klassenzimmer. Doch ein ruhiger Raum ist nicht automatisch ein sicherer Raum. Wenn Angst im Raum ist, kann nicht gut gelernt werden, das wissen wir von der Neurobiologie. Schüler:innen sollen Räume bekommen, wo sie wachsen dürfen und auch die Lehrer:innen dürfen groß sein und sich sicher fühlen. Ja, Ich möchte Lehrer:innen wieder mehr Sicherheit geben.

Ist das eine innere oder eine äußere Sicherheit?

Vor allem eine innere Sicherheit oder Verbundenheit. Die kann mit einfachen Mitteln entstehen: Wenn ich meine Füße am Boden spüre, stehe ich anders da, als wenn die Verbindung von Bewusstsein und Wahrnehmung – also die Verbindung – fehlt. Und gleichzeitig nehmen mich die Menschen um mich herum auch anders wahr. Deshalb nehme ich mir als Lehrperson, bevor ich in die Klasse gehe, eine Minute Zeit, um meine Füße zu spüren, meine Verbundenheit, meine Atmung. So entsteht Resonanz. Zuerst zu mir und meinem Körper und dann zu den Schüler:innen und meiner Umwelt. Dann kann mir bewusst werden, dass ich mit der Schulklasse in einem Raum

bin, wir alle im selben Boot sitzen, wir nicht getrennt sind. Und die Schüler:innen nehmen diese Verbundenheit wahr. Sie spüren: Da können sie sein, da dürfen sie sein. Das ist oft ein Feedback meiner Schüler:innen: Dass sie sich bei mir sicher fühlen, dass sie sich wohlfühlen, dass sie hier entspannt lernen können. Und dass sie das sehr schätzen.

Arbeitest Du mit einzelnen Lehrkräften oder mit Gruppen von Lehrkräften an einer Schule? Wie kann ich mir das konkret vorstellen?

Da gibt es verschiedene Angebote. Im Rahmen meiner Masterarbeit zur Resonanzpädagogik habe ich ein Forschungsprojekt mit einer Gruppe von Lehrerinnen gemacht. Diese sind mit ihren Problemen gekommen und haben sie dargelegt, beispielsweise: „Ich habe Schwierigkeiten mit der Klasse“ oder „ich fühle mich mit dieser Kollegin unsicher.“ Dann habe ich sehr konkrete Körperübungen kreiert, die auf das jeweilige Problem zugeschnitten waren. Schon während des Spürens, Bewegens und Wahrnehmens hat sich einiges verändert. Nach einer Woche haben wir uns wieder getroffen und jede hat erzählt, was sich in ihrem Unterricht verändert hat – und das war zum Teil signifikant. Eine Teilnehmerin hat etwa berichtet: „In einer Klasse, wo ich immer unsicher war, fühle ich mich jetzt sehr wohl.“

Das heißt, Deine Arbeit ist wie eine Art Supervision?

Genau, in diesem Fall, war es eine Supervision, weil es eine Kleingruppe war. Ich gehe auch in Schulen. Dann arbeite ich auch mit größeren Gruppen. Da geht es darum, zu lernen, sich ganzheitlich wahrzunehmen, um sichere Räume zu kreieren. Mein Angebot – dieses Körperspüren-Fühlen-Angebot – kommt vor allem aus meiner Trager-Arbeit, und aus dem Somatic Movement Therapy Training. Und das kann ich für viele Menschen gleichzeitig anleiten.

Das heißt in erster Linie richtet sich das Angebot an Lehrkräfte, nicht an Schülerinnen?

Wenn eine Lehrperson einen sicheren Raum kreiert, dann erreiche ich Multiplikator:innen. Ich arbeite jedoch auch gern mit Schülerinnen. Und da geht es mir darum, dass die sich in ihrer Lebendigkeit erleben dürfen, dass sie sich

wohlfühlen in einem Raum. In Workshops mit Kindern setze ich zum Beispiel Livemusik ein: Ich spiele selbst am Klavier und die Kinder bewegen sich dazu.



FOTO: © SOPHIE MENEGALDO

Livemusik erzeugt Resonanz. In Bewegung den Raum wahrzunehmen, erzeugt Sicherheit. Durch die Bewegung entsteht eine neue Form von Wahrnehmung. Der Raum zeigt sich immer wieder von anderen Blickwinkeln. Die Abstände zu den anderen Schüler:innen verändern sich. Und ja. Natürlich. die Schüler:innen spüren ihre Füße am Boden, ihre Verbundenheit. Und allein durch Bewegung im Raum kann man unendlich viele Spiele machen, die zu mehr Sicherheit und Verbundenheit führen. Ich kann mit Abständen spielen: Ich gehe mal nah, ich gehe mal fern; wo fühle ich mich wohler, wenn ich nah bin? Oder wenn ich fern bin? Hier geht es um Selbstwahrnehmung.

Was ich als Lehrerin gemerkt habe, war, dass Schüler:innen oft überhaupt nicht da sind, im wahrsten Sinne des Wortes. Weil sie den Raum nicht mögen – den Raum Schule – oder weil sie viel zu müde sind, Montagfrüh um acht.

Und dann sind sie tatsächlich mit ihren Gedanken noch im Bett oder bei ihrer Playstation. Wie soll so etwas neues gelernt werden? Mir macht es Freude, sie herzuholen – gleichzeitig gebe ich ihnen den Raum dazu, sich mitzuteilen. Ich sage: „Wo bist du gerade?“ – nicht verurteilend, sondern neutral, bzw. humorvoll. Und dann bekomme ich als Antwort: „Ja, ich bin in Gedanken dort und dort.“ Und damit hole ich sie ins hier und jetzt.

Durch die Wahrnehmung dessen, was ist, kann Veränderung stattfinden. Gesehen werden anstatt zu beurteilen ist zentral für mich.

Ankommen zu dürfen, bei sich, im Raum in der Klasse. Wie funktioniert das ganz konkret? Also wenn jemand dich bucht für ein Angebot, kann da eine Schule alleine an dich herantreten, läuft das über die Direktion, oder sind das einzelne Lehrkräfte die sich an dich wenden?

Wenn es um Coaching oder Workshops für Lehrer:innen geht, dann ist es die Direktion, die Bildungsdirektion oder eine Hochschule. Wenn es um Schüler:innen geht, können das auch Lehrer:innen machen, die mich für Workshops buchen, oder der Elternverein. Ich biete zum Beispiel Theaterworkshops an. Unter Präsenztraining können sich Schüler:innen wenig vorstellen. Oder ich nenne meine Kurse Workshops zur Gewaltprävention, denn letztendlich ist genau DAS Gewaltprävention. Wenn ich mich sicher fühle, dann habe ich kein Bedürfnis mehr, aggressiv zu werden. Das schreibt auch Stephen Borge. Es ist so einfach: Wenn ich mich unsicher fühle, dann werde ich aggressiv. Wenn ich mich sicher fühle, dann habe ich keinen Grund, aggressiv zu werden. Gewalt ist immer eine Reaktion, eine Antwort.

Dann würde ich gerne den Blick richten auf deine Arbeitsweisen und Arbeitsmethoden. Du hast das Stichwort Trager genannt und Somatic Movement Therapy. Fangen wir vielleicht mit Trager an, was ist das für eine Arbeitsweise, also was ist Trager?

Was Trager auszeichnet, ist, dass es super einfach ist. Es kann überall praktiziert werden und braucht sehr wenig Zeit. Der Name stammt von einem amerikanischen Arzt: Dr. Milton Trager. Dieser hat sich Zeit seines Lebens die Fragen gestellt: „Wie können sich Menschen freier und leichter bewegen?“ So hat er hat einen Forschungsraum in Richtung Freiheit, Leichtigkeit und mehr Verbundenheit kreiert. Somatic Movement Therapy ist ein Sammelbegriff, da gehört vieles hinein. In meiner Ausbildung war das Body Mind Centering, Alexander Technik, Feldenkrais, Laban movement analysis, Bartenieff fundamentals, Yoga, Contact Improvisation und Authentic Movement. Das sind wunderbare Techniken um ins Spüren, um ins Fühlen, um in die Verbindung zu gehen, um ganz zu werden. Diese somatischen Ansätze brauchen, im Vergleich zu Trager, viel Raum und Zeit. Oft wird das Einfache übersehen. Und das Einfache ist, dass wir alle in Verbindung mit der Schwerkraft sind, solange wir auf der Erde sind. Die Schwerkraft wirkt immer auf uns. Und doch ist das den wenigsten Menschen bewusst. Wenn ich jetzt hier im Sitzen tatsächlich spüre, dass ich verbunden bin mit meinem Sitzknochen, mit dem Sessel, mit meinen Füßen zum Boden. Ändert das etwas? Ja. Ich fühle mich sicherer, um bei vorigem Thema zu bleiben. Wenn ich auch meine Arme nicht halte, sondern hängen lasse, dann entspannt das meine Schultern und auch das ist ein bewusstes Wahrnehmen von Schwerkraft. Dann kann ich damit spielen. Ich kann bewusst die Schultern hochziehen und sie halten. Und was ist, wenn ich loslasse?

Da kommt gleich mehr Atmung dazu.

Und Atmung ist spannend, weil es das Bewusste mit dem Unbewussten verbindet und somit als Tor zur Intuition, Kreativität und Fantasie dient. Trager spielt mit diesen ganz einfachen Dingen, wie Arme baumeln lassen. Arme baumeln zu lassen kreiert Bewegung. Man kommt in Schwingung. Wenn es schwingt, dann wird es leichter – es wird lebendiger. Und wenn ich als Lehrperson leicht, beschwingt in eine Klasse komme, dann überträgt sich das. Wichtig ist, dass ich das nicht mache, sondern fühle.

Ich spiele nicht Lebendigkeit, sondern ich bin Lebendigkeit. Die Schüler:innen merken: „Ah, da ist jemand in der Leichtigkeit“ – diese überträgt sich dank Spiegelneuronen. Und dann „rennt der Schmäh“, auf gut österreichisch. Auch das ist wichtig. Meine Stunden sind humorvoll, weil etwas durchfließt, weil Kreativität im Raum ist. Und dann sind die Schüler:innen wach. Dann wollen sie nicht mehr dämmern, weil dann könnten sie ja etwas versäumen, nämlich die nächste Pointe. Das macht Trager auch. Es schafft Leichtigkeit, Verbundenheit. Wir schwingen eine halbe Minute unsere Arme und schon wird etwas lebendiger. Das heißt, Trager wirkt sofort, ohne dass ich ein Konzept verstehen muss. Bzw. ist dieses äußerst einfach. Das Konzept ist, „was will denn sein?“ Und „was wäre freier, leichter, lebendiger?“ Und dann mache ich mich auf die Reise.

Das heißt, Trager ist eine Arbeitsweise oder eine Haltung, die du anbietest im 1-zu-1-Setting und im Gruppen-Setting?

Im 1-zu-1-Setting ist es ja auch eine Hands-on Behandlungsmethode, da arbeitest du ja auch direkt mit dem Körper von den Klienten und Klientinnen, die zu dir kommen.

Genau, also bei mir kann man Gruppenstunden buchen und auch Einzelsitzungen. In der Einzelsitzung beginnen wir etwa so, wie wir jetzt gerade begonnen haben. Zum Beispiel mit „Arme baumeln lassen“. Oder mit der Frage: „Wie bin ich denn da, was will denn sein?“ Und dann stellt sich heraus, ah, da gibt es eine Stelle, die ist auch nach dem Armeschlenkern immer noch nicht ganz frei, die will noch freier sein. Weiter geht es auf der Massageliege. Hier kommen meine Hände dazu, die sich jetzt seit 30 Jahren mit Fühlen und Berühren beschäftigen. Diese Hände spüren noch genauer, tiefer und feiner in die Faszien und das Gewebe hinein. Über das Spüren beginnen sich Dinge zu lösen. Ich kreierte einen Raum mit meinen Händen und spreche über Berührung die Einladung aus, dass sich etwas lösen darf.

Ich würde ganz gerne ein bisschen differenzieren zwischen Angeboten, wo du mit Supervision arbeitest. Für Lehrkräfte, wo vielleicht auch die Hemmschwelle relativ hoch ist, und deinem Trager-Angebot.

Du hast gerade etwas sehr Wichtiges gesagt, nämlich Hemmschwelle. Bei Trager ist grundsätzlich alles okay, was da ist. Ich habe keine kritische Brille auf. Hier darf jede/r sein, wie sie/er ist. Das ist mir aufgefallen, als ich mich einmal mit jemandem ausgetauscht habe, der von einer anderen Körpertherapie-Richtung gekommen ist. Hier bin ich beobachtet worden und ich habe den kritischen Blick auf meiner Haut gespürt: „Ah, das ist nicht ganz im Alignment, das gehört geändert, und so.“ Diese kritische Brille benutze ich nicht. Ich gehe in einen Raum und jeder ist so da, wie er da ist. Niemand ist perfekt. Und dann schaue ich, „was will denn sein“. Welche Bewegung. Und ich nehme das, was sich bewegen will, was sich zeigt in der Gruppe. Die Gruppe fühlt sich folglich gesehen, und das entspannt. Die Räume, in denen man Trager praktizieren kann, sind ja in jeder Schule vorhanden – im Sinne von Turnsaal oder Seminarraum. Es kann auch ein Klassenzimmer sein. Wir können auch auf Sesseln spielen, mit der Frage: „Wie kann ich auf Sesseln mein Gewicht verlagern?“; weil wir in Schulen nun mal viel sitzen. Es kann jeder Raum sein.

Wo überall bietest Du deine Angebote an?

In ganz Österreich, in Deutschland, Tschechien und auch in anderen Ländern. Manchmal in Spanien, auch in Norwegen. Ich reise gerne. Meist mit dem Zug.

Was war dein Ausbildungsweg?

Unmittelbar nach der Matura im Mühlviertel (Oberösterreich) habe ich an der Wiener Musik-Universität (damals noch Hochschule für Musik) begonnen, Musikerziehung zu studieren. Bei meinem ersten Unterrichtspraktikum habe ich gemerkt, dass mir etwas Wesentliches fehlt. Nämlich, einen sicheren Raum zu halten. Ich habe zu mir gesagt: „So wird das nichts“. Nach dem dritten Studienjahr habe ich die Richtung geändert, fortan Musik- und Bewegungspädagogik studiert und nach vier Jahren abgeschlossen. Als Musik- und Bewegungspädagogin habe ich in verschiedenen Kontexten gearbeitet, u.a. mit Menschen mit Beeinträchtigungen, mit kleinen Kindern (ab eineinhalb Jahren), mit alten Menschen bis über 90, sowie mit Schüler:innen. Ich habe mit fast jeder

Gruppe schon gearbeitet, mittels, Berührung, Bewegung und mit Musik. Ich habe auch als Schauspielerin gearbeitet, und als Tänzerin in verschiedensten Projekten. Ich war ein Jahr in Amerika, wo ich das Somatic Movement Therapy Training gemacht habe; in einer Schule, in der es auch sehr viel um Bewegung und Tanz gegangen ist. Und dann kam die Ausbildung zur Trager Praktikerin, um mir noch mehr Tools für die Einzelarbeit anzueignen. Bis 2003 habe ich vorwiegend mit Gruppen gearbeitet, auch als Lehrerin für Tanz, und für Kontaktimprovisation. Als ich dann Mutter wurde und Kinder hatte, hat mich die Einzelarbeit mehr begeistert – unter anderem war sie familienfreundlicher. Mittlerweile habe ich zwei Masterabschlüsse, einen in Musik- und Bewegungspädagogik und einen in Musikerziehung. Den Lehramts-Masterabschluss habe ich als 50-Jährige nachgeholt.

Dann gerne wieder zurück ein bisschen zu deiner Arbeit und zur Wirkung deiner Arbeit. Was sind Veränderungen, die die Klient:innen unmittelbar nach einer Tragersitzung bei dir wahrnehmen? Und warum sagst du eigentlich nicht Behandlung?

Behandlung ist etwas, was in Österreich nur eine Ärztin oder medizinisches Personal machen darf, deshalb nehme ich es nicht in den Mund. Ich sehe es auch nicht so. Trager ist tatsächlich eine Wahrnehmungs- und Bewegungsschulung. Da bleibe ich meinem Kernberuf der Bewegungspädagogik treu, weil es dem Menschen, der zu mir kommt, zeigt, wie er oder sie sich freier und leichter bewegen kann. Ich benutze meine Hände dazu. Und es ist ein Weg. Es ist keine passive Behandlung, sondern wir sind immer im Dialog. Ich gehe auf das ein, was ich spüre, und zeige Lösungswege. Und ich gebe auch immer eine kleine Hausübung mit: Etwas, auf das die Menschen in Zukunft selbst achten können. Deshalb wirkt Trager auch sehr nachhaltig.

Welche Rückmeldungen bekommst Du, nachdem Menschen bei Dir für eine Trager-Sitzung waren?

„Jetzt fühle ich mich wieder ganz.“ „Ich fühle mich wieder ganz bei mir.“ „Ich fühle mich verbunden.“ „Ich fühle mich viel aufgerichteter.“ „Ich fühle mich viel klarer – auch klarer und lebendiger im Geist.“ „Schmerzfrei“ und „heller“ lauten auch oftmals Rückmeldungen. Ein weiteres wichtiges Merkmal ist der innere Frieden, der einkehrt. Ich habe einen Klienten, der an Parkinson erkrankt ist und sein Thema ist, dass er sich

steif und gleichzeitig unsicher fühlt. Er kann kaum gehen. Nach der Trager-Sitzung ist er wieder mehr verbunden: Er fühlt sich sicherer und gleichzeitig flexibler. Sein Gang ist zudem klar und stabil.

Das heißt, wenn ich dich richtig verstehe, geht es um körperliche und um emotionale Veränderungen? Ein Untertitel unter Trager heißt ja auch psychophysische Integration.

Ja, genau. Es gibt zwei Untertitel: ‚Wahrnehmungs- und Bewegungsschulung‘ oder ‚Psychophysische Integration‘

Das hat Milton Trager so genannt?

Ja, beides. Und ich würde, was die psychophysische Integration betrifft, sogar einen Schritt weiter gehen, weil für mich sind Körper, Geist und Seele nicht getrennt. Es ist ein Mensch. Und wenn ich auf einer Ebene in Berührung komme, dann berührt das auch die anderen. Es ist also mehr als Integration, eher Inklusion. Was mich momentan sehr beschäftigt ist das Thema Glaubenssätze. Ich spüre immer wieder, wenn ich in Räume reingehe, wie viele Glaubenssätze dort umherschwirren. Das ist mir vor allem aufgefallen, als ich im Gesundheitssystem gearbeitet habe, aber auch in Schulen, im Privaten, sowie bei anderen Menschen. Glaubenssätze können ein ziemlicher Irrgarten sein und viele Lösungen versperren. Und natürliche Intelligenz hemmen. Allein der Glaubenssatz als Lehrerin, ich müsse meine Schüler:innen beurteilen, kann zur Folge haben, dass ich meine Aufgabe durch eine Beurteilungsbrille betrachte und nicht mehr sehe, wer da ist. Was ist das für ein Mensch? Was bringt der mit? Was hat der für Qualitäten? Und ja, ich finde, da hat Marshall Rosenberg viel gute Arbeit geleistet mit dem Prinzip der gewaltfreien Kommunikation. Das ist eine Methode, die Glaubenssätze anschaut und auflöst. Ebenso „the Work“ von Byron Katie. Von diesen genialen Menschen habe ich mich inspirieren lassen und mich gefragt, wie mein Beitrag nun aussieht. Die Antwort ist, dass ich zusätzlich zur Sprache noch den somatischen Ansatz mit reinbringe. Ich kreierte Räume, wo sich Glaubenssätze lösen dürfen – auch nonverbal – und wo man Zugang zum Leben in all seiner Schönheit und in seinem ganzen Reichtum bekommt.

Du hast einige Namen genannt, möchtest du noch weitere hinzufügen? Wer hat dich inspiriert?

Im Jahr 1990 habe ich mit Kontaktimprovisationen begonnen. Da waren es vor allem alle Kontaktimprovisationslehrer:innen, die mich inspiriert haben. Und das waren sehr viele, an die 30. Allerdings auch andere Pionier:innen der Körperarbeit. All diese wunderbaren Ansätze wie Authentic Movement oder Bodymind Centering - von Bony Bainbridge Cohen und Martha Eddy. Menschen, die am Spüren, an der Bewegung geforscht haben. Und als ich in den Jahren 2006-2007 meine erste Masterarbeit geschrieben habe, habe ich gemerkt, diese Erkenntnisse aus der Somatik haben auch in anderen Wissenschaften eine Entsprechung: In der Erkenntnistheorie (Maturana, Valera), in der Tiefenökologie, bzw. im Öko-Feminismus (Elisabet Sahtouris), in der Psychologie (Mihaly Csikszentmihalyi) oder in der Bewusstseinsforschung (Ken Wilber). Überall geht es um den Paradigmenwechsel hin zu mehr Verbundenheit und Freiheit. Bereits in den 1980er Jahren hat Fritjof Capra mit seinem Buch Wendezeit das Thema Wandel aufgegriffen. Im Sammelband „Politik des Herzens“ kommen viele Menschen zu Wort, die diesen Wandel sehen und herbeisehnen. Eine neue Besinnung zum Menschsein, in Verbundenheit zur Natur, die in der Tiefenökologie als Mitwelt, und nicht als Umwelt bezeichnet wird, weil der Mensch selbst Natur ist. Und um diese Natürlichkeit, die Kraft, die in uns steckt, zu erleben, biete ich Wahrnehmungsschulung an.

Das heißt, die Arbeit mit dir ist auch eine Form von Achtsamkeitspraxis?

Ja, auf jeden Fall. Zusätzlich zu meinen somatischen Ausbildungen praktiziere ich seit knapp 30 Jahren Zazen, also Sitzen. Ja. Das ist auch eine Form von Achtsamkeitspraxis,

Die Wirkung Deiner Arbeit verstehe ich auch als Gewaltprävention. Auch in institutionellen Kontexten?

Ja, wenn ich in die Stille komme, und Zeit bekomme zu spüren, – wenn ich im „Da-sein“ den inneren Frieden finde – dann ändert sich ganz viel.

Und ich glaube, weil du jetzt nochmal die Schulen angesprochen hast, ich glaube, dass viele Kinder überhaupt nie diesen Ort entdeckt haben.

Das ist jetzt spannend, denn ich bin sehr katholisch aufgewachsen. Als du nach meinem Werdegang gefragt hast, habe ich mit 18 begonnen. Aber ich war ja davor schon auf der Welt. Das Katholische ist interessant, weil es einerseits etwas Einengendes hat, da gibt es viele Glaubenssätze und Riten, was man darf und was man nicht darf. Und gleichzeitig war es für mich auch ein Schatz, weil ich in der Kirche tatsächlich diese Stille erlebt habe, schon als Kleinkind und als Kind. Vor kurzem war ich in einer Gruppe zum Thema Traumasensibilität und da hat eine Teilnehmerin gesagt: „Wenn Ingrid im Raum ist, dann fühle ich mich sicher.“ Das fand ich sehr schön, weil klar war, dass ich auch im „Nichttun“ wirke, in meiner Präsenz, in meiner Verbundenheit. Und all mein Arbeiten ist letztendlich ein Wirken. Wenn Räume sicher sind, dann kann etwas heilen. Das passiert von allein, das muss man nicht tun. Meine Spezialität ist es, dass sich etwas verändern darf, aus sich heraus. Ich schaue genau hin und frage: „Was sehe ich? Welche Ressourcen gibt es?“, und dann gibt es weiter nichts zu tun. Die Lösungen entstehen im schöpferischen Beobachten und Lauschen. Das passt zur Trager-Arbeit. Ich schaue immer auf die Ressourcen. Ich schaue nicht auf den kranken Körper, sondern auf den gesunden. Ich habe mit einer Frau mit MS gearbeitet und diese war richtiggehend beglückt, dass ich ihre gesunden Teile anschau. Und dann war tatsächlich alles gesund. Die Symptome waren weg. Kein Hinken, kein taubes Gefühl im Bein. Und so ist es auch mit Systemen. Ich betrachte die ganze Bandbreite: Ich betrachte, was alles gut läuft, und verstärke folglich das Gute, bis sich dieses Gute, das Gesunde, in alle Winkel ausbreiten kann.