

Authentic Movement und die Kunst Zeuge zu sein von Jacqueline Mayer-Ostrow

publiziert in:

Zeitschrift für Tanztherapie – Körperpsychotherapie und Kreativtherapie
Nr. 23/ 2006. 13. Jahrgang, Claus Richter Verlag

Authentic Movement ist bewegte Imagination, Meditation und Kommunikationstraining zugleich. In diesem Artikel betrachte ich Authentic Movement im Hinblick auf seine therapeutischen, kreativen und transpersonalen Aspekte. Durch die Ausübung der Authentischen Bewegung entwickeln sich insbesondere innere Wachsamkeit oder Zeugenbewusstsein, die uns ermöglicht wahrhaftiger mit uns, mit den anderen und der Welt zu sein.

Authentic Movement

Authentic Movement ist ein Ansatz der Tanztherapie, der unserer psychischen, kreativen und spirituellen Wirklichkeit zum Ausdruck und zur Entfaltung verhilft. Als Methode wird es von TanztherapeutInnen als ein eigenständiges Verfahren oder auch innerhalb der Jungschen Analyse angewandt. Es wird auch im Training von TherapeutInnen verwendet, um meta-kommunikative Fähigkeiten herauszubilden und um sich therapeutische Werkzeuge anzueignen.

Unter Tänzern und anderen Künstlern dient es als eine reiche Quelle für neue Impulse und durch Dr. Janet Adler hat es sich zu eine Meditationspraxis hin entwickelt.

In diesem Artikel möchte ich insbesondere Authentic Movement als Meditation in Bewegung sowie die Entwicklung eines Zeugenbewusstsein betrachten, denn je länger ich mit Authentic Movement arbeite, desto mehr entdecke ich nicht nur den psychotherapeutischen Wert der Methode, sondern vor allem die Bedeutung, die in der Einübung von Mitgefühl, Anfängergeist, In-der-Gegenwart-sein und achtsamen Sprechen liegt.

Im Authentic Movement werden unbewusste Inhalte durch die Bewegung „aktiv“ verkörpert, sichtbar, fühlbar und lebendig. Der Körper träumt und imaginiert. Daraus entsteht eine Interaktion zwischen Psyche, Soma und Emotion.

In der Tanztherapie arbeiten wir auf der einen Seite mit der Dreidimensionalität des menschlichen Körpers, das heißt: wie er sich in Bezug zu Raum/ Zeit/ Fluss (Form und Dynamik) ausdrückt und verhält. Auf der anderen Seite befassen wir uns mit der komplexen Interaktion von Psyche (unser Seelenleben, Gedanken, Erinnerungen, Vorstellungen), Soma (Bewegungen, Körperempfindungen, Handlungen), und Emotion (Affekte).

Sich bewegen zu lassen ist das Wesen von Authentic Movement. Die eigene Bewegung entwickelt sich aus dem Lauschen auf innere Impulse, die in der Stille auftauchen, in der Gegenwart von mindestens einer begleitenden Person. Im Anschluss an die Bewegungsphase werden die Erfahrungen mittels

Sprechen, Schreiben, Malen, oder Arbeiten mit Tonerde noch erweitert und verdeutlicht.

Anzumerken ist, dass unser Unbewusstes in einer anderen Sprache spricht als unserer alltäglichen Sprache. Oft zeigt es uns wichtige Aspekte oder gibt uns bedeutsame Hinweise, die wir mit unserem „normalen“ Bewusstseinszustand übersehen oder nicht erkennen würden. Unbewusste Inhalte können jedoch auch eine große Macht über uns ausüben, wie in einer Psychose, wo eine Identifikation und Vermischung des Ich mit inneren Bildern sowie Erfahrungen stattfindet. Der Umgang mit der „bewegten Imagination“ ist ein Weg, solchen Inhalten „aktiv“ zu begegnen, ohne überwältigt zu werden, das heißt: wir können neue Einsichten und Ebenen der Integration erfahren, wenn wir gleichzeitig eine innere Wachsamkeit entwickeln, die uns Schutz bietet, uns weniger verwundbar lässt und unsere Sicht erweitert.

Diese Wachsamkeit oder dieses Zeugenbewusstsein entwickelt sich im Authentic Movement, indem wir lernen, uns authentisch zu bewegen und indem wir die Rollen von Mover (Bewegerin, die sich Bewegende) und Witness, (Zeugin, die Begleiterin) üben. Denn nur durch Übung können wir eine offene, neugierige und wohlwollende innere Haltung uns selbst und anderen gegenüber entwickeln.

Mary Whitehouse, nannte diese Methode Authentic Movement, auf Deutsch, Authentische Bewegung. Mit „authentisch“ ist gemeint: den Bewegungen zu folgen, die sich im Moment zeigen, ohne geplant zu sein und, die sich nur so und nicht anders in diesem Augenblick entfalten können. Diese Art zu bewegen erlaubt uns eine Freiheit und Offenheit, um das zu empfangen, was im Augenblick wirklich da ist.

Wie in anderen Meditationsverfahren üben wir im Authentic Movement, in der Gegenwart zu sein und dabei geistig mit all unserer Freude und unserem Leid präsent zu sein.

Dr. Janet Adler, Tanztherapeutin und Autorin, ist die Protagonistin in der Entwicklung des Authentic Movement hin zu einer meditativen Praxis. In ihrem jüngsten Buch nennt sie es: „Offering from the Conscious Body – The Discipline of Authentic Movement.“

Adler spricht davon, dass „Authentic Movement zu einer Quelle wurde, in der sich sowohl therapeutische als auch -mystische Erfahrungen manifestieren.“ Sie sieht „den Körper als Gefäß, aus dem heraus Heilung sich ereignen kann, ein Gefäß, in dem direkte Erfahrung kosmischer Kraft erkennbar wird. In dem Maß, wie das Gefäß Bewusstheit erlangt, wächst seine Fähigkeit, Dunkelheit zu ertragen und das Licht unseres Menschenseins zu empfangen.“

(Adler, 2002, XVI)

Nach Adler geschieht die Entwicklung einer bewussten Einheit von Körper und Geist im Authentic Movement auf drei Ebenen

Die erste bezieht sich auf den „**individual body**“ (den individuellen Körper).

Bewusste und unbewusste Prozesse tauchen in der Rolle der Bewegerin und der Zeugin auf und werden untersucht.

Die zweite Ebene befasst sich mit dem „**collective body**“ (dem kollektiven oder Gruppenkörper): Das Individuum wird in Verbindung zu seiner Teilhabe am Gruppengeschehen betrachtet.

Die dritte hat den „**conscious body**“ (den bewussten Körper) im Blick und erforscht das Individuum im Verhältnis zur transpersonellen Energie oder der kosmischen Kraft.

Jeder Ebene entspricht eine bestimmte Struktur, die eine besondere Erkundung unterstützt. Ich möchte diese drei Ebenen näher beleuchten.

Der **individuelle Körper** wird durch die Grundform des Authentic Movement erforscht, und ist die Basis für alle anderen Formen. Die **Grundform** beruht auf der Beziehung zwischen einer Bewegerin (Mover) und einer Zeugin (Begleiterin/ Witness). In der Praxis werden beide Rollen erfahren.



Die Rolle der Bewegerin

Die Bewegerin (Mover), schließt die Augen, um ihre Aufmerksamkeit nach innen zu wenden und zu lauschen. Sie folgt ihren Körperimpulsen, Empfindungen, Rhythmen, Bildern und Emotionen in Gegenwart der äußeren Zeugin (Begleiterin/ Witness). Der Kern der Erfahrung liegt im Zulassen „bewegt zu werden“, während das Bewusstsein am Geschehen teilhat, es aber nicht lenkt.

Mary Whitehouse beschreibt diese Erfahrung als „die Empfindung des Bewegens und Bewegt-werdens (...) beides ist im gleichen Augenblick präsent (...) Es ist ein Moment vollkommener Bewusstheit, das Zusammentreffen dessen, was ich tue und was mir geschieht.“
(Whitehouse, 1958, S. 43)

Indem die Bewegerin sich ihrer inneren Welt öffnet, so wie diese sich im Augenblick zeigt, übt sie Hingabe. Dabei entwickelt sie Vertrauen und kann sich immer mehr von einer natürlichen inneren Instanz (inneren Begleiterin, höheren Selbst) leiten lassen, statt von ihrem Willen. Sie durchläuft biographische, kollektive, kulturelle und/oder transpersonale Erfahrungsschichten.

In diesem Prozess begegnet sie unterschiedlichen Aspekten Ihres Selbst. Diese Inhalte können schöne, inspirierende, schmerzhaft, ungewollt, oder numinose sein. Die Themen zeigen sich in wiederholenden oder überraschenden Bewegungsmustern oder Körperhaltungen, Betonung auf bestimmten Körperteilen oder Bewegungsqualitäten, sowie im Umgang mit Raum und Grenzen, auftauchenden Bildern, Erinnerungen oder Emotionen. Sie zeigen sich auch als sehr kreative Impulse, wie neue Vorstellungen, Ideen, Zusammenhänge, neue Bewegungen, neue Gefühle usw., die auch in gestalterischer Form Ausdruck finden: einem Gedicht, einer Geschichte, ein Bild malen, einen Tanz choreographieren.

Während der Körper beginnt, Form für zunächst formlose Inhalte zu finden, entwickelt sich das persönliche Bewusstsein der Bewegerin. In der Begegnung mit ihrer inneren Welt, begegnet sie sich selbst, mit ihren Licht- und Schattenseiten.

Die Sehnsucht, uns selbst zu sehen und anzunehmen wie wir sind und auch die Sehnsucht von anderen gesehen und angenommen zu werden wie wir sind, ist oft mit Angst verbunden. Es ist die Angst, uns selbst zu verlieren, wie wir uns bisher kannten.

Indem die Bewegerin übt, aufmerksam zu sein für das, was Ihr Körper gerade tut, wächst eine innere Wachsamkeit und sie lernt, sich selbst zu sehen und ihre unterschiedlichen Aspekte als zu sich gehörend zu erleben. Statt sich zu verlieren findet sie sich, erweitert durch die Integration von unbewussten oder abgelehnten Teilen Ihrer selbst.

In Authentic Movement entwickelt sich diese Wachsamkeit oder die „innere Zeugin“ in der Bewegerin durch eine allmähliche Internalisierung der äußeren Zeugin oder Begleiterin.

Die Rolle der Zeugin

Die Zeugin erlaubt sich, gleichzeitig durch ihre eigene Welt und die Welt des Anderen berührt zu werden ohne einzugreifen.

Die äußere Zeugin/ Witness/ Begleiterin ist für die Bewegerin präsent und

handelt als Container, der den Raum begrenzt, in dem sich die Bewegerin sicher genug fühlen kann, um unbewussten Inhalten begegnen zu können. Am Anfang trägt sie mit offenen Augen einen größeren Teil der Bewusstheit. Gleichzeitig ist die Zeugin, ohne sich selbst zu bewegen, Zeugin ihrer eigenen inneren Impulse, die in Bezug auf das, was sie sieht, auftauchen.

Die Zeugin lernt, sich selbst zu sehen, während sie übt, die Bewegerin zu sehen. Die Zeugin stellt sich folgende Fragen:

Wie ist sie präsent?

Was ist die Qualität ihrer Aufmerksamkeit?

Wann schaut sie hin? Wann schaut sie weg?

Bei welchen Bewegungen oder in welchem Moment entstehen starke Emotionen, Körperempfindungen oder Bilder?

Sind dies ihre eigenen, die der Bewegerin, oder erleben sie beide das gleiche?

Erlebt die Zeugin sich als fürsorglich, schützend, mitfühlend oder distanziert?

Hat sie Vertrauen, Erwartungen oder ist sie frustriert über die Entwicklung des Prozesses der Bewegerin?

Möchte sie intervenieren, etwas verändern?

Indem die Zeugin übt, die Bewegerin zu sehen und anzunehmen, wie sie ist, wird sie mit ihren eigenen Projektionen, Interpretationen und Werturteilen konfrontiert und, sie wird sich bewusst, wie diese ihre Wahrnehmung verschleiern. Die Zeugin kann eine klare Präsenz nur dann entwickeln, wenn sie ihre eigenen Projektionen, Interpretationen und Bewertungen als zu sich gehörend erlebt. Damit ist die Bewegerin auch geschützt, kann sich freier ihren Impulsen hingeben, und kann sich immer besser sehen.

In diesem Prozess erfährt die Zeugin, dass sie für die Bewegerin da sein kann, ohne die Angst zu haben sich zu verlieren. Denn eine andere große Angst ist: Wie bleibe ich in Kontakt mit mir, während ich in Beziehung zu jemand anderem bin.

Mover und Witness und das Sprechen

Bewegerin wie Zeugin lernen, der tatsächlichen Körperbewegung, die sie ausführen bzw. sehen, nachzuspüren und sie zu benennen, während sie zugleich in Kontakt mit ihren jeweils eigenen Empfindungen, Gefühlen und Gedanken bleiben. Die Sprache dient als Teil des Bewusstwerdungsprozesses.

Im besonderen Umgang mit den anschließenden verbalen Mitteilungen üben Mover und Witness die gleiche Wachsamkeit wie in den Bewegungsphasen. Jetzt üben sie tiefes Zuhören und „verkörpertes“ Sprechen. Das heißt, die Bewegerin versucht so nah an den gegenwärtigen Erfahrungen zu bleiben wie nur möglich. Die Zeugin versucht, Worte und Formulierungen zu finden, die ihre Wahrheit ausdrückt, die jedoch weder Interpretationen, Werturteile noch Projektionen sind. Diese Art zu Sprechen ist eine große Herausforderung, die unsere Art zu kommunizieren sichtbar macht. Sie ermöglicht auch einen achtsamen, liebevollen und authentischen Kontakt.

Wie ich mich selber sehe ist immer damit verbunden, wie ich gesehen werde. Und wie ich einen anderen sehe ist immer damit verbunden, wie ich mich

selber sehe. Beide, die Sehnsucht „gesehen zu werden“ und die Sehnsucht „einen anderen sehen zu wollen“ sind Grundbedürfnisse unseres Menschseins. Je mehr wir gesehen und auch gehört werden, umso mehr können wir uns für andere Energien öffnen.

Zeugenbewusstsein

Im Authentic Movement praktizieren wir, wie bei der Zen-Meditation, eine Wachsamkeit, die als „Anfängergeist“ bezeichnet wird. Ken Wilber, Forscher im Feld des Menschlichen Bewusstseins, nennt es „meditative Bewusstheit – die Fähigkeit, zugleich zu bezeugen oder allem, was auftaucht, bloße Aufmerksamkeit entgegenzubringen.“ (Wilber, 2000, S.116)

Dieses Zeugenbewusstsein (**witness consciousness**) hat in sich weder Form, Zeit noch Raum, ist klar oder leer. Wie Wilber weiter ausführt, wenn sich „Zeugenbewusstsein“ entwickelt, fangen wir an, uns weniger *allein* mit unserem „Ich“ zu identifizieren.

Diese Verschiebung innerhalb der Wahrnehmung erfährt die Bewegerin zunächst als Empfindung des „bewegt werdens“, als den Augenblick der Willensaufgabe, den Moment, in dem das Ego Kontrolle aufgibt und aufhört, Forderungen zu stellen, wenn die Bewegerin erkennt, dass sie vom „Selbst“, oder einem inneren Wissen, einer anderen Instanz, geführt wird.

Diese Veränderung kann auch in der Verkörperung archetypischer Bilder oder Energie erfahren werden. Dr. Joan Chodorow, Tanztherapeutin und Jungsche Analytikerin, beschreibt Archetypen als Brücke zum transpersonalen Selbst. Sie entspringen nicht der individuellen Persönlichkeit, sondern dem kollektiven Unbewussten, einer Quelle, die das „Ich“ übersteigt. (Chodorow, 1991)

Der Gruppenkörper und Kollektives Bewusstsein

In der Erforschung der Gruppenkörper im Authentic Movement erforschen wir Aspekte unseres **kollektiven Bewusstseins** oder „supra-consciousness“, wie Ken Wilber es nennt (Wilber, 1980). Hier schenken wir unsere Aufmerksamkeit der Verbindung zwischen persönlichen, scheinbar von den anderen getrennten Erlebnissen, und dem Kollektiv. In dieser Form nutzen wir den Kreis – an sich ein antikes Symbol der Einheit, das Zentrum, das Göttliche – die das Individuum in seine Verbundenheit mit anderen in den Mittelpunkt stellt. In dieser Form, die in vielen Kulturen für Rituale und Zelebrationen vorkommt, bewegen sich mehre Bewegerinnen gleichzeitig in einem Kreis von mehreren Zeugen. Damit ist die Dyaden-Form aufgehoben, der Wechsel von Bewegerin zur Zeugin fließend, und die Wahrnehmung der Zeuginnen sowohl auf das gesamte Gruppenbild, als auch auf die einzelnen Bewegerinnen gerichtet. Archetypische Bilder oder Energien können durch symbolische Gesten oder Haltungen von Bewegerinnen erlebt oder von Zeuginnen gesehen werden. Es entstehen auch spontane Rituale und Geschichten, die uns an Mythen, Märchen oder Kunstwerke aus gegenwärtigen oder früheren Kulturen erinnern.

Synchronizitäten werden ebenfalls sichtbar; das heißt zwei oder mehrere Bewegerrinnen führen mit geschlossenen Augen, ohne zu sehen, die gleiche Bewegung aus, oder sie ändern Ihre Position im gleichen Moment, als hätten sie dies abgesprochen. Daraus entstehen wunderbare, spontane Choreographien. Es bleibt die Frage, wie sind sie entstanden? Sind es unsichtbare Energiefäden, die sie verbinden? Bewegen sie sich in einem gemeinsamen Energiefeld? Wenn Bewegerin und Zeugin sich für mehr als nur ihre persönliche Geschichte öffnen, wächst ein Gefühl der Zugehörigkeit zur Gemeinschaft und zur Geschichte der Menschheit.

Für mich scheint nichts notwendiger, als uns in der heutigen Welt dieser Dimension zu öffnen.

Ich zitiere Joan Chodorow, Wegbereiterin im Authentic Movement: „Man könnte sagen, dass das Überleben der Menschheit von der Entwicklung einer bewussten Verbindung mit der kollektiven inneren Wirklichkeit abhängt, an der wir alle teilhaben. Wir müssen lernen, zu einer Verständigung zwischen entgegengesetzten Positionen zu kommen, seien sie im Individuum, zwischen zwei oder mehreren Personen oder zwischen Nationen.“
(Chodorow, 1997, S. 250)

Die Sehnsucht dazu zu gehören, ein Grundbedürfnis unseres menschlichen Daseins, wird sichtbar durch die Form des Gruppenkörpers.

Der bewusste Körper

Durch die Sehnsucht, uns mit dem Göttlichen oder dem Universalen zu verbinden, können wir uns für **die Entwicklung des bewussten Körpers** öffnen.

Die Bewegerin kann sich auch als Teil von etwas größerem als nur dem „ich“ durch energetische Phänomene, wie aus einer kosmischen Quelle kommend, erfahren. In solchen Augenblicken kann die äußere Zeugin eine Veränderung in der Bewegungsqualität sehen und/ oder das Gefühl haben, in der Gegenwart von etwas zu sein, das die persönliche Biographie oder das „Ego“ der Bewegerin übersteigt. Zeugin wie Bewegerin können Ehrfurcht, Freude, tiefe Verbundenheit, inneren Frieden, Demut oder ein Gefühl der Leere erfahren.

In ihrem Artikel „Body and Soul“, spricht Janet Adler von Authentic Movement als einer mystischen Praxis, weil das Göttliche oder die Universale Kraft direkt durch den Körper erfahren werden kann. In westlichen und östlichen mystischen Traditionen ist das direkte Erleben durch den Körper wesentlich für den Transformationsprozess.

Aus unserer westlichen Weltsicht hat C.G. Jung schon im Jahr 1934 folgendes geschrieben: „Wenn der große Schwung des Pendels das Individuum in die Welt der symbolischen Geheimnisse hineingenommen hat, so folgt daraus nichts, es sei denn, es geschieht in Verbindung mit der Erde, nur dann wenn das Individuum im Körper ist.... Individuation kann darum nur stattfinden, wenn wir zunächst zum Körper, zu unserer Erde zurückkehren, nur dann kann sie wirklich werden.“ (C.G. Jung, 1934, S. 473)

Aus östlicher Sicht sagte Die Mutter: „Für eine Transformation ist es notwendig, tief in den Körper zu gehen. Ansonsten wird sich nichts jemals verändern, es wird gleich bleiben.“
(Satprem, 1982, S. 168)

Im Authentic Movement erleben wir Transformation durch die direkte Körpererfahrung und durch die Beziehung zwischen Bewegerin und Zeugin. Während eines Seminars im Sommer 2000 sprach Janet Adler über Authentic Movement als „a meditation on the sameness of self and other.“ (vgl. Santiveva 8th century poet and mystic in Adler, 1992 S. 182) Adler sagte: „If I see myself in you I am seeing the Divine.“ „Wenn ich mich in dir sehe, so sehe ich das Göttliche.“ Und sie sprach über die Bereitschaft für eine andere Person Zeugin zu sein, als „an act of love“, „einen Akt der Liebe“. (Seminar, Tinos 2000)

In meiner Erfahrung erlebe ich oft, dass sowohl ich mich, wie auch viele Teilnehmerinnen aus meinen Gruppen, sich beschenkt fühlen. Denn die Bewegerin schenkt sich; sie erlaubt sich gesehen zu werden, mit all ihren hellen und dunklen Seiten. Die Zeugin empfängt dieses Geschenk und gibt sich selbst als Geschenk durch ihre Präsenz.

Zusammenfassung

Authentic Movement hat sich aus dem Tanz entwickelt.
Wir kommen mit dem Wunsch „bei uns anzukommen.“
Wir beginnen mit dem Lauschen auf unsere Körperimpulse.
Wir schauen in die „Leere“ und warten.
Wir wissen nicht, was kommen wird, noch was es bedeutet.
Die starke Spannung zwischen der Sehnsucht uns und andere zu sehen sowie anzunehmen, wie wir sind, und die Angst davor, zu sehen was wirklich da ist, leitet den Prozess. Wir gehen zuerst durch eine dualistische Phase, um herauszufinden, wer wir sind, in Beziehung zu anderen. In dem Maß wie sich Vertrauen entwickelt, können wir uns immer mehr für andere, die Gruppe und das Universale öffnen. Es gibt Momente, in denen Grenzen sich auflösen, Eins-sein oder Gleich-sein erfahren wird. Das sind Erfahrungen, die als über unser „Ego“ hinausgehend erlebt werden. Zeugenbewusstsein entwickelt sich als eine klare Präsenz, die eine Tiefe und wahrhaftige Beziehung zum Selbst, dem Anderen und dem Universalen ermöglicht.

Mit einem Gedicht von Rilke möchte ich abschließen.

Ich lebe mein Leben

Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen,
die sich über die Dinge ziehen.
Ich werde den letzten vielleicht nicht vollbringen,
aber versuchen will ich ihn.
Ich kreise um Gott, um den uralten Turm,
und ich kreise Jahrtausende lang;
und ich weiß noch nicht; bin ich ein Falke, ein Sturm oder ein großer Gesang.

***Im Anhang finden sich Aufzeichnungen von zwei Bewegerrinnen und zwei Zeugen um Einblick in einige persönliche Prozesse zu geben.**

* Zur Sprache: Bei der Übersetzung ins Deutsche stellt sich die Problematik der geschlechtsspezifischen Benennung. Zugunsten des Textflusses nenne ich „mover“- „Bewegerin“ und „witness“- „Zeugin“.

* Texte aus dem Englischen übersetzt von Ursula Mühlberger.

Literatur:

Adler, Janet (2002): *Offering from the Conscious Body – the Discipline of Authentic Movement*, Inner Traditions, Vermont.

Adler, Janet (1992): „Body and Soul“,
in: Pallaro, Patrizia (Hg.) (1999): *Authentic Movement – Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow*, Jessica Kingsley Publications.

Chodorow, Joan (1991): *Dance Therapy and Depth Psychology- the Moving Imagination*, Routledge, London & New York.

Chodorow, Joan (1977): „The Transcendent Function“
in: Pallaro, Patrizia (Hg.) (1999): *Authentic Movement – Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow*, Jessica Kingsley Publications.

Chodorow, Joan (1984): „To Move and Be Moved“
in: Pallaro, Patrizia (Hg.) (1999): *Authentic Movement- Essays by Mary Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow*, Jessica Kingsley Publications.

Jung, C.G. (1934): *The Visions Seminars. Vol. 2* (1976). New York: Spring Publications.

Pallaro, Patrizia (Hg.) (1999): *Authentic Movement – Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow*, Jessica Kingsley Publications.

Satprem (1982): *Mind of the Cells*, Zitat von Mirra Alfassa genannt „Die Mutter“ bzw. „The Mother“

Whitehouse, Mary (1958): „The Tao of the Body“
in Pallaro, Patrizia (Hg.) (1999): *Authentic Movement – Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow*, Jessica Kingsley Publications.

Wilber, Ken (2000): *One Taste – Daily Reflections on Integral Spirituality*, Shambala, Boston & London.

Wilber, Ken (1980): *The Atman Project: A Transpersonal View of Human Development*, Wheaton, IL, The Theosophical Publishing House.

Anhang: Aufzeichnungen von zwei Bewegerrinnen

Bewegerin A: Körperempfindung und Imagination

Ich stehe im Kreis. Ich spüre Vibrationen im Brustraum. Aufregung, Angst? Mein Oberkörper lehnt sich nach vorne und schaukelt. Meine Arme öffnen zur Seite wie Flügel und machen große Kreise in die Luft. Mein Körpergewicht verlagert sich auf meinen rechten Fuß; ich bewege mich vorwärts, und ich schaue in eine Dunkelheit hinein. Ich bin ein großer Vogel auf einem Berggipfel. Ich kann 360 Grad um mich herum schauen. Ich sehe alles. Ich spüre den Raum um mich herum an meinen Körperflächen. Ich drehe mich in alle vier Richtungen und dann lande ich.

Ich lande als Mensch. Meine Knie sind etwas gebeugt, aber ich stehe. Meine Arme strecken sich nach oben, meine Füße greifen in den Boden und meine Fingerspitzen berühren den Himmel. Nut, die ägyptische Himmelsgöttin, die sich über die Erde spannt, fällt mir ein. Meine Arme werden müde und fallen nach unten. Ich stehe. Ich bin allein. Jede Bewegung ist zu viel. Ich muss nichts tun, nur stehen. Ich könnte für immer so bleiben. Ich bin gelandet.

Bewegerin B: Meditation

Wie kann ich nur so zufrieden sein?

Inmitten der Welt sitzend ist da Zufriedenheit in mir - sich ausbreitend um mich herum von Innen nach Außen reichend – kein Wunsch, keine Erwartung – pures Dasein. Offenen Sinnes begegne ich den anderen im Außen und spüre deren Innen.

Solch ein Wohlgefühl – Geräusche, Bewegung – um mich herum das Leben, ich mittendrin, darin ruhend, teilhabend allein durch das Dasein – nichts wollen, nichts extra tun. Keine Worte, keine Bilder – im Augenblick sein – jede Begegnung genau als das erleben, was sie ist.

Eine Hand ist eine Hand, ein Knie ist ein Knie, ein Kopf ist ein Kopf – und meine Hände legen sich in Begegnung an Kopf, Knie, Hand, halten einen Kopf, eine Hand, ein Knie – und es ist genau das. Und nur das. Nicht mehr und auch nicht weniger.

In mir die ganze Zeit diese Zufriedenheit und das Wahrnehmen der äußeren Hülle und der inneren Bewegung unter meinen Händen.

Aufzeichnungen von zwei Zeugen

Zeugin X: Reflektion

Ich nehme ein Schluchzen wahr. Ich bin Zeugin eines fortwährenden Schluchzens. Mich irritiert das tickende Geräusch, das eine der Bewegerrinnen macht.

Warum irritiert mich dieses Geräusch so sehr?

Ist es das Ticken der Zeit – neben dem Schluchzen,
endlos tropfendes Wasser,
eines undichten Wasserhahns, der reparaturbedürftig ist,
eines unaufhörlichen Regens,

einer Zeit, die ohne meine Kontrolle zerrinnt?

Weist das Ticken darauf hin, dass das Schluchzen kein Ende hat, oder dass es enden wird; dass das Leben nie endet, oder dass es einen Endpunkt hat?

Das Ticken zeigt auf beides. Es ist schwierig, beides auf einmal aufzufassen.

Ich bewege mich hin und her. Dann denke ich daran, wie meine Arme kreisten, als ich eine Bewegerin war.

Zeugin Y: Archetypen und Geschichten tauchen auf - der Gruppenkörper

Ich sehe eine Bewegung, die wie ein Ausgraben aussieht. Ich sehe eine Bewegerin, die ausgräbt. Ich sehe sie aufgraben, aufwühlen; sie holt all die alten Knochen hervor, all den alten Schmerz, alles Leid. Sie gräbt und gräbt und begegnet dem Leid der ganzen Welt. Sie hebt ihre Arme, ihre Hände begegnen sich, sie begegnet sich selbst. Irgendetwas scheint verloren zu sein. Hat sie sich selbst verloren? Wie ist das geschehen? Die anderen BewegerinInnen scheinen alle zu suchen. Während die eine Bewegerin gräbt, segelt eine andere in ihren Nebel wie ein großer weißer Vogel. Der weiße Vogel, ein Geschenk zur Heilung.

Eine andere Bewegerin weint. Welchen schrecklichen Schmerz durchleidest Du, weinende Bewegerin? Es scheint so, als ob deine Tränen nicht zu trösten seien. Aber jetzt bist du nicht allein. Die eine Bewegerin hat dich als weißer Vogel unter ihre Flügel genommen, und die anderen sind in deiner Nähe. Sie scheinen dein Leid, solch großen Schmerz zu kennen und mitzuempfinden; Schmerz, der weit zurück liegt, Schmerz des Vaters und der Mutter, Schmerz der Großeltern und weiter zurück. Wie Trommelschläge trifft der Schmerz die Bewegerin und ein Medizinmann- Beweger schreit es in einem tiefen lauten Ton heraus.

Die Medizinfrau- Bewegerin taucht auf. Ihr Schrei rüttelt die Welt auf. Ihre Kraft transformiert alte Knochen. Sie kennt ihre Kraft. Ihre Kraft zerbricht alte Knochen. Die Verwundeten und die Schwachen kommen ins Leben zurück. Sie umarmt alle Kreaturen: die dunkeln, die wilden, die bedrohlichen, die hässlichen, die sanften, die schönen. Ihre Kraft hat Zugang zu allen. Ihre Kraft ruft deren Kraft hervor. Eine Windgeist- Bewegerin tritt auf und kümmert sich um die Medizinfrau. Sie bläst ihr einen sanften Wind zu, um ihr Feuer zu beruhigen und ihre Kraft zu erneuern.