

Authentic Movement – Authentische Bewegung: Sinn und Unterstützungsaspekte für TherapeutInnen.

Ein Erfahrungsbericht aus unterschiedlichen Perspektiven

Erika Kletti-Ranacher

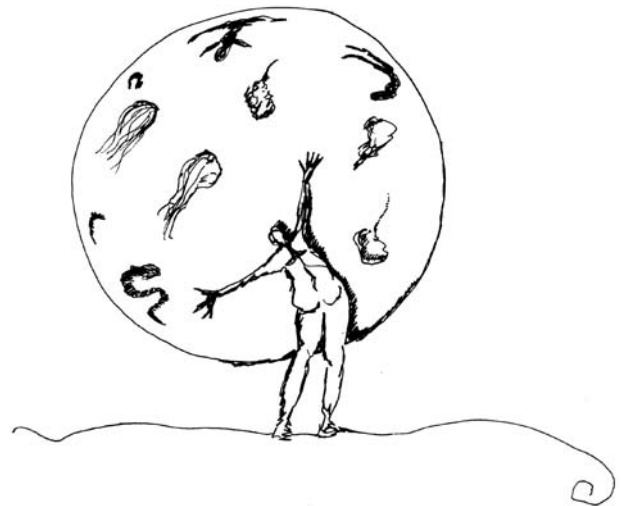
Seit 6 Jahren (3 x im Jahr), treffen sich an *Authentic Movement* interessierte Kolleginnen (Tanztherapeutinnen und Kolleginnen aus anderen sozialen Berufen mit tanztherapeutischer Erfahrung), um sich mit unterschiedlichen Aspekten von *Authentic Movement* auseinanderzusetzen, diese näher zu erforschen und in ihren (Berufs-)Alltag einzubinden. Es sind Fragestellungen, die während der Arbeit und im Leben in subjektivem Bezug zu *Authentic Movement* entstehen. In der Studiengruppe arbeiten wir praktisch und theoretisch daran. Allen ist die „*Disziplin von Authentic Movement*“¹ vertraut und über viele Jahre Begleitung. Meine eigene jahrelange Erfahrung mit *Authentic Movement*, insbesondere in den Studiengruppen Janet Adlers, ließen in mir den Wunsch entstehen, einen Raum für Studentinnen und Kolleginnen zu schaffen, in dem am eigenen Zeugin-Sein und -Werden gearbeitet werden kann.

Das Setting mit seinen Ritualen, dem jeweils klaren Auftrag der Zeugin und der Bewegerin² bietet einen geschützten Rahmen. Er erlaubt der Neugier auf die in dieser Methode steckenden Möglichkeiten über einen gemeinsamen Entwicklungsprozess zu folgen, die verschiedenen Formen zu erforschen und sie letztlich auch mit zu gestalten.

In der Arbeit mit Janet Adler konnte ich den der *Authentic Movement* immanenten Entwicklungsprozess erleben und erfuhr die Auseinandersetzung mit den vielfältigen Aspekten wie eine organische Entfaltung aus einer inneren Logik heraus. Die Interdependenz von Forschungsfragen, die Janet Adler jedes Jahr mitbrachte und der Entwicklung der Gruppe und jeder Einzelnen, erlebte ich als stimmig und ganzheitlich.

Dieses Vertrauen in die Prozesshaftigkeit der Arbeit an unserer eigenen inneren Entwicklung orientiert, erlaubte (zumindest meist) den stimmigen Zeitpunkt in unserer Studiengruppe zu erkennen, die sich entfaltende Struktur zu integrieren.

Das heißt, allein das intellektuelle Interesse am Zeugin-Sein, an den verschiedenen kollektiven Formen von *Authentic Movement* reicht nicht aus, diese auch zu verstehen und bewusst nutzen zu können. Die „Be-



wusstseinsarbeit“³ passiert über die Erfahrung, das körperliche Erleben, die Integration von Bewegung und Verstehen. Sie passiert über die Konfrontation der eigenen unbewussten Anteile meiner Fragestellung, meines Wissensbedürfnisses an dem einen und dem anderen Aspekt. Hier liegt die Verantwortung/Kompetenzentwicklung in der Verbindung der Introspektions – und Integrationsfähigkeit.

Für unsere Studiengruppe bedeutet dies: Der individuelle Entwicklungsprozess bestimmt das Gruppentempo, nicht ein abzuarbeitendes therapeutisches Technik-Konzept: Ein Zugang, der den Qualifikationsanforderungen der Praxis scheinbar gegenüber zu stehen scheint. Ein Refugium für wertfreie Selbstreflektion, Ressourcenaktivierung, kollegialen Austausch und Unterstützung! Konträr zum gesellschaftlichen Beschleunigen wird vielmehr einer Verlangsamung Raum gegeben.

Innerhalb der Gruppe galt und gilt es unterschiedliche Entwicklungsschritte und Bedürfnisse zu würdigen. Das Bedürfnis über eine individuell benötigte Zeitspanne „nur“ Bewegerin zu sein mit Fokus vor allem auf die Entwicklung der „Inneren Zeugin“ war innerhalb der Gruppe verschieden. Der nächste Schritt mit dazu genommenem Fokus auf die „Bewegende Zeugin“ (als Bewegerin im Bewegungsprozess andere Bewegerinnen immer bewusster wahrzunehmen) zur

1 Begrifflichkeit Janet Adlers: Offering ... Untertitel: The discipline of authentic movement

2 Übliche, bewusst wertfreie Wortwahl in *Authentic Movement* anstelle von KlientIn und TherapeutIn

3 Begrifflichkeit Janet Adlers als auch Joan Chodorows

„Stillen Zeugin“ (als äußere Zeugin, den eigenen Zeuginnenprozess noch integrierend und den Bewegerrinnen noch nicht im Austausch zur Verfügung stehend), bis zur „Sprechenden Zeugin“ (als äußere Zeugin Zeuginnenschaft geben) verlief in unterschiedlichen Phasen für die Teilnehmerinnen, so dass ein sich sehr befruchtender Lernprozess wechselseitig entstand.⁴

Der äußere Rahmen, das Setting bestehend aus Bewegerrin und Zeugin, dyadisch oder kollektiv arbeitend, die Bewegung mit geschlossenen Augen, ohne Musik in Achtsamkeit den inneren Impulsen von Bewegung, Bildern, Gefühlen, Körpersensationen folgend, bietet den Raum für alle diese Entwicklungsstufen.

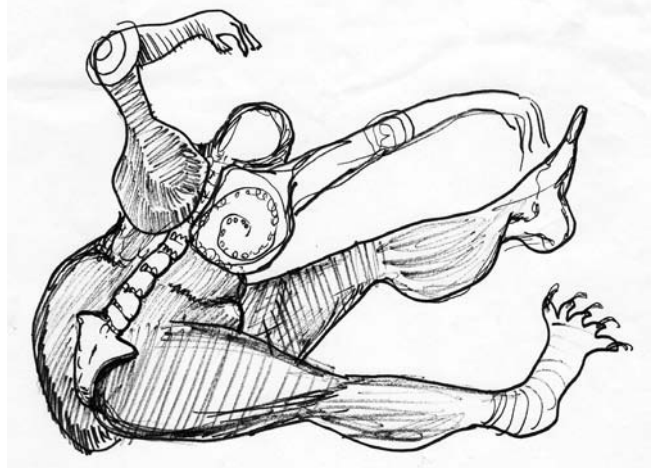
Dem „Containment“, dem Halten von unbewusstem aber auch bewusstem „Schattenmaterial“, kommt in der *Authentic Movement* eine besondere Bedeutung zu. Das Setting von *Authentic Movement* Gruppen, sowie die Einzelarbeit sind geprägt von diesem Halten. Klare Strukturen sind dafür notwendig, und es ist eine ständige Herausforderung, nicht zu interpretieren oder zu intervenieren.

Containment ist ein an sich heilendes Element. Das Halten von Nicht-oder Noch-nicht-Auszusprechendem gibt Raum zur Transformation, zur Veränderung, zur Verwandlung und zur Integration. In diesem Sinne geschieht und begreift sich hier Heilung.

Wir spiegeln die Bewegung in unserem Inneren als Zeuginnen, die Bewegerrinnen werden gesehen. Die Bewegerrinnen „sehen“ sich aber auch als Gruppe von Bewegerrinnen trotz geschlossener Augen. Eindrucksvoll entfalten sich vor der Äußeren Zeugin immer wieder kollektive Prozesse, die das Aufeinanderbezogen-Sein innerhalb einer Bewegerrinnengruppe deutlich zeigen. Augen sind, wie wir aus der Spiegelneuronenforschung wissen, nur ein Sinnesorgan unter vielen, die am Spiegelungsprozess beteiligt sind. Das Gesehen- bzw. Wahrgenommen-werden ermöglicht Integration. Es ermöglicht ein sich selbst Erkennen.

Das Lauschen nach Innen und Außen in Demut ist der Wegbegleiter und -bereiter. Im „Authentischen“ Sinne gibt es keine lineare Entwicklung, keine Praxis von *Authentic Movement*, die fortschreitet und fortgeschrittener wird/ist. Für mich ist dies eine entscheidende Einsicht. Es geht immer auch wieder zurück um Neues, Fremdes zu integrieren, in der „Grundform“ (dyadische Arbeit), in jedem neuen Kollektiv. Um die Worte für die bewegten und bezeugten Prozesse zu finden, ermutigt Janet Adler⁵ um sie zu ringen, auch und gerade über das suchende Stottern und Stammeln. Worte werden mit zunehmender Erfahrung nicht unbedingt leichter gefunden, sondern fordern uns immer wieder neu. Bewusst-werden ist Arbeit!

Als Leiterin der Gruppe war und ist der kollegiale Austausch ein großes Geschenk, das ich auch erst langsam lernte anzunehmen. Hatte ich doch noch



sehr die Rolle der Gebenden in einer Leitungsposition verinnerlicht. Die Fragestellungen der Teilnehmerinnen bewirk(t)en immer wieder den eigenen Prozess aufmerksam zu reflektieren und gerade darin die Verantwortung zu übernehmen. Auch hier erlebe ich J. Adler als Vorbild. In vielen Jahren des Studiums des Wechselprozesses von Zeugin und Bewegerrin legte sie Grund- und Meilensteine.

„*The center of the work in the discipline of Authentic Movement is about relationship: between a mover and an outer witness, between the moving self and an inner witness, between the self and the collective, between the self and the divine. Relationship, relationship, relationship. This gift, this work, this challenge of being a person, is about relationship*“.⁶

Ein Credo ist nach wie vor die Notwendigkeit selbst lange im Prozess der Bewegerrin zu sein, um eigenes unbewusstes Material ins Bewusstsein zu lassen. Wir wissen, dass das natürlich ein immerwährender Prozess ist; gemeint sind hier vor allem Blockierendes und „Schattenanteile“. In der Disziplin der *Authentic Movement* gilt das Öffnen zum Unbewussten, das Offen -Sein zum Strom der inneren Impulse, als Weg zum ganzheitlichen Er-Leben und als Praxis, unsere unbewussten Anteile als Hilfe anzunehmen. Sie ein gleichberechtigter, anerkannter Aspekt des Lebens sein zu lassen, und eine große kreative Ressource zu sein.

In neuerlichen Forschungen und Tagungsthemen, wie z.B. der Beachtung der Intuition und der für uns TanztherapeutInnen so spannenden Ergebnisse der Spiegelneuronenforschung wird die kreative und therapeutisch wirksame Bedeutung des Unbewussten und seines Potenzials ebenso deutlich.

Die Entwicklung der „Äußeren Zeugin“ ist durch die Entwicklung der „Inneren Zeugin“ geprägt, dies scheint folgerichtig zu sein, stößt aber häufig an Grenzen, auch die der eigenen Omnipotenz.

Ein Prozess, der sich entfaltet und entwickelt zwischen Bewegerrin und Zeugin, und Zeugin und Bewegerrin über Zeit, Raum und Tiefe. „Die Bewegerrin kann nur soweit gehen, wie ihre Zeugin gegangen

4 Siehe Stufen der Zeuginnenentwicklung bei Janet Adler: *Offering from the Conscious Body* (Inner Traditions, Vermont 2002)

5 mündl. Mitteilung Genua 2005

6 Janet Adler: *Presence: From Autism to the Discipline of Authentic Movement*. Contact Quarterly 2006. S.15

ist“.⁷ Dies ist sicher eins zu eins übertragbar auf alle therapeutische Arbeit.

Dies bedeutet nichts Neues für verantwortungsvolle TherapeutInnen, erhält aber für uns TanztherapeutInnen in der Praxis der *Authentic Movement* nochmals eine besondere Möglichkeit.

Wie eröffnet sich mir, gerade durch *Authentic Movement*, eigenes Material und das Material der Anderen? Es ermöglicht ein Differenzieren von Übertragung und Gegenübertragung und gibt somit Handwerkszeug für die Arbeit mit PatientInnen.

Wir durchlaufen eine Schulung der inneren Haltung von Achtsamkeit und Akzeptanz.

Immer wieder stellt sich die Frage, wie gelingt es uns Raum zu lassen, der nicht mit Interpretationen, Projektionen und Urteilen gefüllt wird? Hier ist zuerst die Wertschätzung und Annahme eben dieser meiner Interpretationen, Projektionen und Urteile bedeutsam zur Entwicklung meiner Inneren Zeugin. In einer Studiengruppe ist Raum diese anzuschauen. Wo stehe ich? Was brauche ich? Wie schütze ich mich?

Dem spirituellen Aspekt, einem tiefen Gefühl von Ganzheit, Heilung, Versöhnung und Verbundenheit wird ein großer Raum gegeben. Jenseits von Religion können wir in dieser Praxis Sinn und Sinnhaftigkeit in unserem Leben und im Miteinander erfahren. Gleichzeitig erfolgen persönliche Zugangswege zu eigenen Ressourcen und Kraftquellen und das Erforschen idiosynkratischer Bewegungsmuster. Verborgenen, kollektivem Wissen im leiblichen Ausdruck wird nachgegangen. So treffen sich persönliche und spirituelle Fragestellung immer wieder – *fast* wie in einem Forschungsprojekt.

In den folgenden Beiträgen schildern TeilnehmerInnen aus der Studiengruppe einige der Aspekte, die sie persönlich besonders beschäftigt haben.

Monika Blumenschein, klinische Tanztherapeutin mit eigener Praxis, steuert mit ihrem Background zu den alten Sprachen und damit zu altem Wissen und Mythologien, eine Analyse zu dem Begriff der Inneren Zeugin, der Bewusstseinsentwicklung bei.

Beate Landgraf, Sozialarbeiterin mit tanztherapeutischer Fortbildung, zeigt sich den achtsamen Blicken der LeserInnen in der Beschreibung ihres eigenen Prozesses, der ihr persönliches und somit auch ihr berufliches Wachstum beleuchtet und bereichert diesen Artikel mit ihren eigenen Zeichnungen.

Gabriele Grüßges, klinische Tanztherapeutin und Lehrtherapeutin, nahm in der Studiengruppe immer wieder den Blick auf den eigenen Zeuginnen-Prozess. Im Focus ihrer Betrachtung stand und steht die Interaktion zwischen Zeugin und Bewegerin.

Ingrid-Rössel-Drath, Tanztherapeutin, Theologin und sozialpolitisch arbeitend, beschäftigte sich mit den verschiedenen Ebenen der tiefen Verbundenheit zu sich/zum anderen/zum kollektiven Unbewussten und zum göttlichen Urgrund.

Martina Wisch, die unseren Schreibprozess bezeugt

und konstruktiv beraten hat, danken wir von Herzen. Nicht alle TeilnehmerInnen der Studiengruppe haben einen schriftlichen Beitrag geleistet, sind aber in allen beschriebenen Prozessen mitgestaltend anwesend, und wir sind dankbar für ihre Präsenz.

Literatur

– *Offering from the Conscious Body. The Discipline of Authentic Movement*, by Janet Adler. Inner Traditions, Vermont, 2002

– *Who is the witness?* By Janet Adler, in: *Authentic Movement*, edited by Patrizia Pallaro. Jessica Kingsley Publishers. London and Philadelphia 2006

– *Presence: From Autism to the Discipline of Authentic Movement*, by Janet Adler. In: *Contact Quarterly*. Summer/Fall 2006

Beginn einer neuen Studiengruppe 2013:

Info: mail@tanztherapie-wiesbaden.de

www.tanztherapie-wiesbaden.de

Erika Kletti-Ranacher,

Dipl.Pädagogin, Tanztherapeutin BTD,
Mitbegründerin des FITT

(Frankf. Institut f. Tanztherapie e.V.),

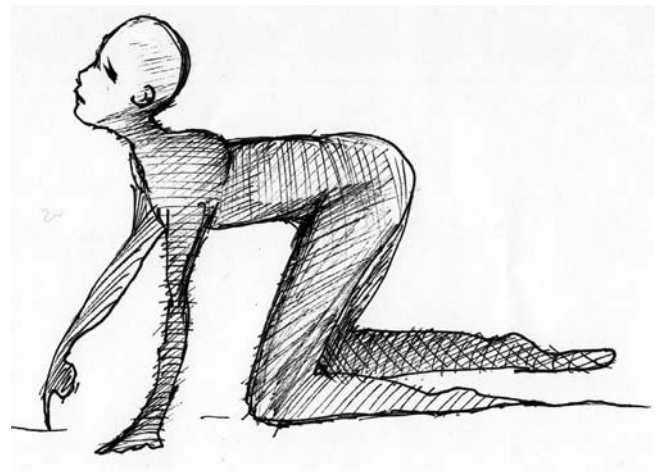
Ausbilderin BTD

und in eigener Praxis tätig,

Heilpraktikerin (HPG),

Autorisierte Lehrerin für

Authentic Movement durch Dr. Janet Adler



Innere Zeugin und Bewusstseinsarbeit im Kontext von Mythos und Archetypen

Eine grundlegende Erfahrung aus Authentic Movement ist diese: „es bewegt mich“. Da anzukommen, war für mich ein langer Weg. Als ich vor ca.14 Jahren meine ersten Erfahrungen in einer Authentic Movement Gruppe sammelte, wartete ich eben darauf – jedoch – „es“ lief mental im Kopf ab und blieb auch

⁷ Janet Adler: *Who is the witness?* in: *Authentic Movement*. Edited by P. Pallaro. S. 147

dort. Erst als ich begann, mich meiner „Inneren Zeugin“ und ihrer Entwicklung zu widmen, gelangte ich in die authentische Bewegung. Weil das Arbeiten an meiner „Inneren Zeugin“ so grundlegend war und immer noch ist, betrachte ich dieses Thema nun eingehender. Dabei stellte ich fest, dass die Themengebiete „Innere Zeugin“, „Bewusstseinskenntnisse“ und „Archetypen“ eng verbunden sind. Im Folgenden reflektiere ich meine Erfahrungen aus der Authentic Movement Studiengruppe. Die Forschungsarbeiten von Erich Neumann und Julian Jaynes erlauben mir dabei, Gegebenes für mich zu definieren und meine Erfahrungen darin einzuordnen.

Die Innere Zeugin der Bewegerin – der Versuch einer Beschreibung

Die *Innere Zeugin* kann frei von Leistungsanforderungen und wertfrei beobachten, berichten und sprechen von dem, was sich in mir selbst oder in der Gruppe – anderen BewegerInnen – bewegt. Sie befindet sich auf einer *anderen Ebene* als die „Ich-Zustände“, denn sie kann diese mit beobachten. Die Innere Zeugin kann davon berichten, wie „ich in einem bestimmten Zustand“ bewegt werde und mich bewege. Sie berichtet davon, wie sich die verschiedenen Zustände anfühlen, mit welchen Bewegungen sie verbunden sind und welche inneren Bilder oder welche inneren Körperempfindungen die Bewegungen hervorrufen. Die Innere Zeugin kann davon berichten, weil sie zutiefst mit meinem Körper verbunden ist. Eine wesentliche Methode um diese *Innere Zeugin zu entwickeln*, ist in Authentic Movement das „Präsent sein“ – ein ähnlicher Begriff dafür ist „innere Achtsamkeit“ (Weiss, 2010). Die Entwicklung der Inneren Zeugin geschieht durch das Üben von „Präsent sein“ und rief bei mir die Entfaltung des Bewusstseins hervor.

Bevor ich mich der Bewusstseinsentfaltung zuwende, möchte ich auf einen weiteren Entwicklungaspekt der Inneren Zeugin eingehen: In Authentic Movement wird das „Präsent sein“ der Inneren Zeugin durch das „Präsent sein“ der *Äußeren Zeugin* unterstützt. Dadurch, dass die Bewegerin gesehen wird, kann sie sich selbst sehen. Die Entwicklung der Inneren Zeugin ist damit zugleich intra- wie interpersonelles Geschehen. Zu der Arbeit zwischen den Personen (interpersonell) möchte ich Janet Adler zitieren: „Die zwischenmenschliche Arbeit betrifft die Beziehung der Bewegerin mit ihrer äußeren Zeugin. Weil wir nicht genug gesehen wurden oder nicht gesehen wurden mit ausreichender Akzeptanz oder Liebe oder mit nicht genug Bewusstsein angeschaut wurden, erreichen wir das Erwachsenenalter mit der Sehnsucht von einem anderen gesehen zu werden.“ (Adler, 2007, S.6, eigene Übersetzung).

Dies intra- und interpersonelle Geschehen beschreibt ein Sein in der Gegenwart. Meine Arbeitshypothese lautet, dass dieses „Dasein“ immer auch eingebettet ist in ein geschichtliches und zwar einmal in das persönliche Einzelgeschick eines Jeden; zum Anderen in das der Menschheitsgeschichte. Auf diesen großen Zusammenhang verweist die spirituelle Dimension von

Authentic Movement. In unserer Studiengruppe bin ich dabei, diese Dimension im Kontext von Mythen und deren bedeutsamsten Bestandteile – den Archetypen – zu erkunden. Damit verbunden ist die *Entwicklung des Bewusstseins* und dies wurde von E. Neumann zusammenhängend in seinem Buch „Ursprungsgeschichte des Bewusstseins“ dargestellt.

Zu dem Themengebiet „Mythos“, das ich nur bruchstückhaft darstellen kann, möchte ich die Frage „Was ist Mythologie?“ in Form einer Definition vorab beantworten: „Mythologie ist eine Kunstform, die über die Geschichte hinaus auf das zeitlose der menschlichen Existenz verweist und uns hilft, (...) den Kern der Wirklichkeit zu erfassen“ (Armstrong, 2007, S 13). Heutzutage benutzt man das Wort „Mythos“ häufig, um auszudrücken, dass etwas schlicht nicht wahr ist. Das ist verwirrend und hat sich im Zeitalter der Moderne eingebürgert. Im Postmodernen Zeitalter wird diese Abwertung jedoch wieder aufgehoben.

Mein persönlicher *Zugang zu den Mythen* fand ich über die alten Sprachen Hebräisch und Altgriechisch mit der dazugehörigen Literatur wie das Alte und das Neue Testament, die Ilias, und die Odyssee. Spannend beim Umgang mit alten Texten in ursprünglicher Sprache hinsichtlich des Themas „Bewusstseinsentwicklung“ war das Betrachten eines verbindenden Fadens zwischen dem Entstehen einer Mythologie, dem Wandel unseres Bewusstseins und dem Wandel der Bedeutung von Wörtern. Es ist für mich so spannend wie ein Krimi, dass dieselben Wörter, die einen ganz konkret körperlichen Vorgang beschreiben (z.B. in der Ilias) in späteren Schriften (z.B. in der Odyssee) auf Aspekte der Bewusstseinsfunktion hinweisen (Jaynes, 1988, S. 313). Ein Beispiel: das Wort „phrenes“. Ein altgriechisches Wörterbuch übersetzt das Wort „phrenes“, welches in der Ilias die Bedeutung von Lunge i.S. eines Behälters hat, deshalb mit unterschiedlichen Begriffen, die diesen Wandel widerspiegeln: Zwerchfell, Verstand, Geist. (Gemoll,1991)

Das Wahrnehmungsorgan Sprache und die Körperempfindung stammten zu der damaligen Zeit (weit vor 1000 v.Chr.) noch aus demselben Bewusstseinszustand. Oder anders formuliert: Der Körper und die Sprache als Wahrnehmungsorgan und Bewusstseins-träger sind noch „eins“ – noch nicht auseinandergefallen in Gegensatzpaare. Dies anhand von Julian Jaynes Forschungsarbeit zu vertiefen war sehr interessant, es hier darzustellen, würde den Rahmen dieses Artikels sprengen. Aber im Folgenden versuche ich ein Fazit aus den Forschungsarbeiten von Julian Jaynes (1976) und Erich Neumann (2004) zu ziehen.

Jaynes konnte anhand der Literaturgeschichte belegen, dass die Menschheit um ca. 1000 v.Chr. (z.B. in Ägypten) eine Hochkultur war, die Sprach- und Schreibfähigkeit besaß, jedoch kein subjektives Bewusstsein hatte, kein „Ich“ und damit keine Möglichkeit sich selbst zu reflektieren. (Jaynes, 1988, S. 185-357) Jaynes zeigt, wie die alten Mythen in ihren alten Sprachen Zeugnis abgaben von einem Bewusstseinszustand, der sich von unserem heutigen wesentlich unterscheidet. Um diesen Unterschied begrifflich zu erfassen, nenne ich diesen zusammen mit Erich

Neumann matriarchales Bewusstsein oder auch das Unbewusste – jedoch nicht bloß als ein „Raum für Verdrängtes“, als personalistisches Unbewusstes, wie Sigmund Freud noch meinte, sondern wie sein Schüler C.G. Jung als Kollektives Unbewusstes, das immer transpersonal ist. Soweit der kurze Exkurs in 3000 Jahre alte Menschheitsgeschichte – möge er einfach Neugier wecken. Nun kommt der Sprung zurück ins 20. bzw. 21. Jahrhundert.

Der Bewusstseinszustand, der durch die gewählten Begrifflichkeiten „matriarchal“ und „kollektives Unbewusstes“ das gerade Beschriebene zu erfassen sucht, dieser „Bewusstseinszustand“ beinhaltet die Instinktreaktionen und ist deshalb *Leib*. „In den Instinktreaktionen der organischen Substanz und der Organismen ist die Ahnenerfahrung von Jahrtausenden gespeichert, und im Funktionieren des Körpers lebt ein inkorporiertes Wissen, das eine fast universale Kenntnis der Welt beinhaltet (...). (...) die Instinkte verfügen über ein Realitätswissen, das auch dem heutigen Wissen (...) ungeheuer überlegen ist“ (Neumann, 2008, S. 288). Und wenn dieses Wissen sich zentral repräsentiert, können sie als „Bilder“ geschaut werden und geben den Stoff für die Mythen. Jung nannte diese Bilder – Urbilder – auf griechisch Archetypen.

Mit dem matriarchalen Bewusstsein auf das Engste verknüpft ist deshalb auch die Phantasie, die Fähigkeit „einbilden“ zu können, eine Imagination zu haben. (imago ,lat. Bild).

Der Anfangssatz meines Artikels lautete: Eine grundlegende Erfahrung von Authentic Movement ist die: „es bewegt mich“. Nun habe ich versucht einen Aspekt diese „Es“ etwas deutlicher zu machen. Die Bewegung aus dem „Es“ kann aus dem matriarchalen Bewusstsein, der Urweisheit des Leibes und Lebens kommen. Diese Urweisheit ist vor der Entstehung des subjektiven Bewusstseins (Neumann, 2004, S. 35) und in der Bewegung des lebendigen Körpers präsent: im freien und gebundenen Fluss unserer Muskulatur, in den Bewegungen des Magens, Darmes, des Herzen, des Blutes, der Atmung, der Knochen.

Und als Bewegerin in Authentic Movement erfahre und erinnere ich mich mit der Inneren Zeugin und damit in Verbundenheit mit dem Körper an dieses Wissen. Ich werde einer Körperempfindung inne, folge ihr durch die Imagination. Und indem diese Imagination mich aktiv in Bewegung setzt, zeigt sich manchmal das, was werden will.

Auf den Aspekt des „es bewegt mich“, welches aus dem persönlichen Unbewussten kommt und eigene Geschichte bewusst werden lässt und verstehen hilft – gerade auch mit Hilfe der Inneren Zeugin – gehe ich hier nicht ein. Diesen Schwerpunkt beschreibt Beate Landgraf in ihrem persönlichen Prozess.

Resumée und ein Stück Theoriebildung zur Bewusstseinsentwicklung

I) Die Mythologien und ihre archetypischen Gestalten zeigen auf, wie aus dem matriarchalen Bewusstsein sich das subjektive Bewusstsein entwickelte. Die Mythologien sind eine unbewusste Selbstdarstellung

dieser Entwicklung des subjektiven Bewusstseins. (Unbewusst im Sinne des kollektiven Unbewussten als eine Daseinsform des Frühmenschen)

II) Es sind Phasen der subjektiven Bewusstseinsentwicklung in unserer Menschheitsgeschichte zu erkennen und diese werfen Licht auf Wachstum und Krise des konkret Einzelnen in seiner persönlichen Entwicklungsgeschichte.

III) Erich Neumann hat einen zusammenhängenden Überblick über die archetypischen Stadien der Bewusstseinsentwicklung hergestellt. In seinem Buch: „Ursprungsgeschichte des Bewusstseins“ reflektiert er die Bewusstseinsentwicklung anhand der Mythologien. Er strukturiert diese in III Phasen: Schöpfungsmythos, Heldenmythos und Wandlungsmythos. Dabei interpretiert er die mythologischen Gestalten des Kindes, des Jünglings und des Helden als Erstarkung des Ichs durch das Entstehen eines subjektiven Bewusstseins. Ist das Ich mit seinem subjektiven Bewusstsein stark genug, dann nimmt die Identifizierung des „Ich“ als dem Bewusstseinszentrum wieder ab und stattdessen kommt aus dem „Selbst“ das Bewusstsein. Das „Selbst“ ist somit ein Überschreiten der Ich – Persönlichkeit (transpersonal).

Bezug zu Authentic movement

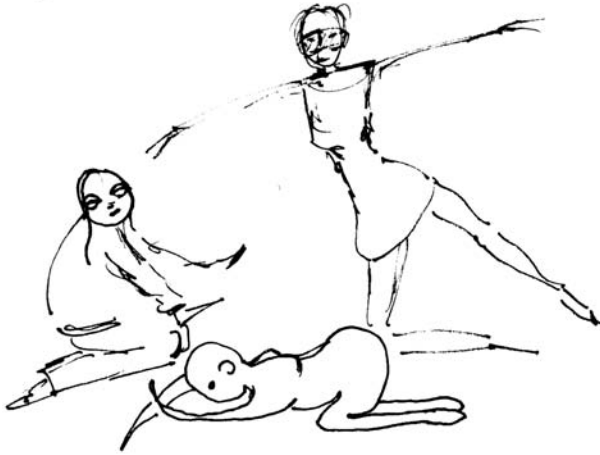
In Authentic movement geschieht der schöpferische Prozess von eben diesem „Selbst“, und aus diesem entspringt auch die Innere Zeugin. Somit kann die Innere Zeugin, die sich auf einer anderen Ebene befindet, nämlich auf der des „Selbst“ die „Ich-Zustände“ beobachten.

Literatur

- Adler, Janet. *Offering from the Conscious Body. The Discipline of Authentic Movement*. Rochester, Vermont 2002.
- Armstrong, Karen. *Eine kurze Geschichte des Mythos*. München 2007.
- Gemoll, Wilhelm. *Griechisch-Deutsches Schul- und Handwörterbuch*. 1991. 9. Aufl.
- Jaynes, Julian. *Der Ursprung des Bewusstseins durch den Zusammenbruch der bikameralen Psyche*. Hamburg 1988 (urspr. 1976).
- Neumann, Erich. *Ursprungsgeschichte des Bewusstseins*. Düsseldorf und Zürich 2004 (urspr. 1949).
- Weiss, Halko. *Das Achtsamkeitsbuch*. Stuttgart 2010.

Monika Blumenschein

Klin. Tanztherapeutin (BTD) und in eigener Praxis tätig, Physiotherapeutin



Ganz tief in mir im Zentrum meiner Seele möge Heilung möge jetzt Heilung entstehen

Als ich vor 10 Jahren bei meiner berufsbegleitenden Fortbildung in tanztherapeutischen Arbeitsweisen Authentic Movement begegnete, hat diese Form der Arbeit mich von Anfang an sehr angesprochen, da sie für mich ein tiefes Erleben ermöglichte, jenseits von dem, was ich sprachlich erfassen konnte oder was ich an Bewegungen antrainiert hatte. Ging es doch hier um meine ganz eigene Bewegung, ohne die üblichen Bewertungen, was richtig und falsch sei.

Authentic Movement hat mir persönlich erlaubt eine tiefe Heilung zu erfahren. Durch die Äußere Zeugin, die meine Innere Zeugin lehrte sich zu entfalten, die mich und meine Bewegung, mein inneres Bewegt-sein, mit bezeugt hat. So erhielt meine Innere Zeugin die Kraft meine Vergangenheit zu halten. Das Erlebte erhielt einen Container und konnte aus meinem Muskelpanzer ins Bewusstsein gelangen, neu bewusst in Authentic Movement durchlebt werden und nicht mehr als traumatische Erfahrung weggesperrt bleiben.

Natürlich habe ich in meinem Leben nicht nur Schmerzhaftes erlebt, ich war ein Menschenkind, das sich wie alle entfalten wollte. Diesem kindlichen Entwicklungsdrang konnte ich in Authentic Movement nachgehen und dem, was in meiner Kindheit „schief-gelaufen“ war, Platz zum Neuwachsen geben.

Eine wichtige Erfahrung für mich in Authentic Movement ist, dass ich ganz Individuum bin und doch ganz Teil einer Gruppe von Bewegenden. So ist in den Authentic Movement Stunden außer dem von mir persönlich Mitgebrachten, auch immer das kollektiv Erlebte ganz präsent, auch das was über die Gruppe hinaus weist: so wie etwa das Tagesgeschehen, die Jahreszeit, das Wetter, das ganze Leben sonst.

Selbst eine spürende und hörende Zeugin (als Bewegende) der anderen Bewegenden zu sein, war für mich eine bedeutsame Erkenntnis. Manchmal begegneten wir uns ganz körperlich, manchmal hörten wir uns nur. Manchmal stimmten wir gemeinsam Töne, Gesänge an, oder wir klopfen, klatschten oder nahmen uns über andere Geräusche wahr.

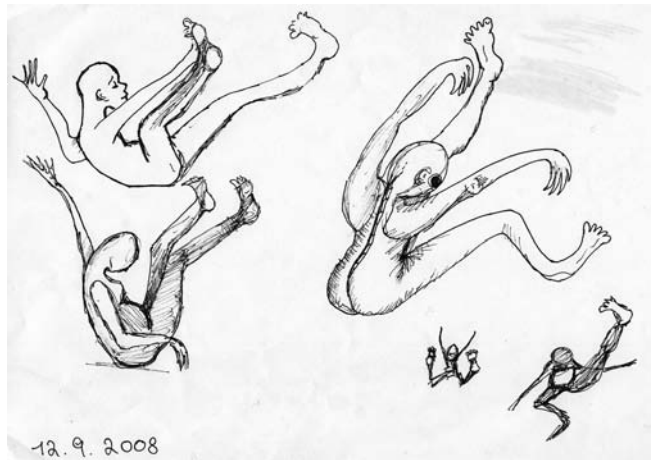
Manchmal war ich ganz mitgerissen davon, manchmal ließ ich mich aber auch nicht beirren und blieb ganz für mich in meinem Prozess.

Das Zeugin-Sein in Authentic Movement hat mir ein bewussteres Sein ermöglicht. Durch meine veränderte Haltung dem Leben gegenüber veränderte sich auch mein Umgang mit Menschen bei der Arbeit. Dadurch, dass ich an meiner Äußeren und Inneren Zeugin gearbeitet habe, bin ich mehr als früher in der Lage bei meinen Klienten anzuerkennen was ist, ohne mich mit ihnen und ihren Themen zu verwickeln. Diese Haltung ermöglicht ein tiefes Verstehen, ohne dabei auszubrennen.

Beate Landgraf*

Dipl. Sozialpädagogin

* Frau Beate Landgraf hat die Bilder zu diesem Artikel beigesteuert.



Die Zeugin im kollektiven Prozess

Nach den intensiven Erfahrungen als Bewegende in der Studiengruppe für Authentic Movement, war es für mich inspirierend und perspektivenerweiternd, in die Rolle der Äußeren Zeugin hineinzuwachsen, deren Aufgaben kennenzulernen und zu übernehmen. Um Äußere Zeugin, im folgenden Zeugin genannt, zu werden durchliefen wir eine Schulung, in der das umfassende Wissen über Authentic Movement vertieft, die Zeuginenrolle erforscht und erarbeitet wurde. Von diesem Lernprozess als Zeugin im kollektiven Prozess möchte ich hier berichten.

Als ich zum ersten Mal in der Studiengruppe die Zeuginenrolle übernahm, war ich beeindruckt von der Echtheit und Offenheit der Bewegenden. Aber noch mehr beeindruckte mich der kollektive Prozess, in dem jede Bewegende, trotz geschlossener Augen, ihre Spur hinterließ. Diese konnten sich in synchronen und /oder verbindenden Bewegungen ausdrücken. Beispielhaft seien hier genannt:

- unterschiedliche Menschen entwickelten parallel ähnliche Bewegungen
- zwei Teilnehmerinnen bewegten sich kontinuierlich –wie absichtsvoll– aufeinander zu

- die Töne einer Bewegerin veränderten die Atmosphäre in der Gruppe und beeinflussten die Bewegungen
- alle Teilnehmerinnen bewegten sich in die gleiche Richtung, ohne voneinander zu „wissen“

Der eigene Prozess einer Bewegerin war dabei integriert in den Gruppenprozess und jede trug zum Prozess der Anderen bei. Dieses Phänomen der „unbewussten“ Verbundenheit zwischen den Bewegerrinnen, welches ich selbst als Bewegerin erlebt und gespürt hatte, konnte ich jetzt als Zeugin deutlich sehen. Von dieser Verbundenheit inspiriert, erforschte ich die Zeuginnenrolle, von deren Aufgaben ich im Folgenden einen Überblick geben möchte:

- die Zeugin bezeugt in stiller Haltung die Bewegerrinnen
- sie stellt ein Containment her, in dem sich die Bewegerrinnen sicher bewegen können
- die Zeugin begibt sich in einen Zustand der inneren Leere und Offenheit
- die Zeugin ist in Anwesenheit der Bewegerrinnen wohlwollend, aufmerksam, mitfühlend und möglichst wertfrei

In einer bestimmten Lernphase, lautete die Aufgabe für die Zeuginnen der Studiengruppe, eine Bewegerin zu bezeugen und gleichzeitig sich selbst zu beobachten. Vorausgesetzt war die Präsenz der Inneren Zeugin der Zeugin. Zu beachten war ein eigenes „Berührt sein“ oder eigene Bewertungen. Diese Aufgabenstellung sollte den Schatten der Bewertung und persönliche unbewusste Anteile bewusst machen, um dies für die Weiterentwicklung als Zeugin nutzen zu können. „Die Zeugin lernt sich selbst zu sehen, während sie übt, die Bewegerin zu sehen.“ (Mayer-Ostrow, 2006, S. 39)

Das ist eine anfänglich ungewohnte Haltung. Als Tanztherapeutin bemühe ich mich ebenfalls um Wertfreiheit und arbeite mit Empathie, Übertragung und Gegenübertragung. Mein Focus richtet sich allerdings auf die therapeutische Beziehung, um durch konkrete tanztherapeutische Interventionen den Zugang zum Körper, den Emotionen, zur Kreativität und Handlungsfähigkeit zu fördern und auch oft, um eine Verhaltensänderung zu bewirken, um nur einige Parameter zu nennen.

In der authentischen Bewegung hingegen nimmt die Zeugin keine aktive Beziehung zur Bewegerin auf und interveniert nicht. Von der Bewegerin wird Stabilität, Selbstkenntnis und die Fähigkeit, sich selbst zu halten vorausgesetzt. Sie trägt durch ihre Innere Zeugin Verantwortung für sich selbst. Die Äußere Zeugin ist wiederum für sich verantwortlich. Sie ist präsent und „haltend“ in der Gegenwart Anderer, sie nimmt mitfühlend wahr, beeinflusst durch ihre ganz eigene Präsenz und wird beeinflusst. Ohne intervenierend einzuwirken, ermöglicht die „haltende“ Zeugin der Bewegerin sich ihren unbewussten Anteilen zu öffnen und vermittelt Vertrauen in deren integrative Fähigkeiten. Dieser Unterschied machte es mir als Zeugin möglich, mich von der Bewegung der Bewegerrinnen berühren und beeinflussen zu lassen. Durch meine Anwesenheit beeinflusste ich den Prozess der Bewegenden. Als

Zeugin bin ich also Teil des kollektiven Geschehens. Auch wenn ich von „außen“ beobachte, bin ich keine „außenstehende“ Beobachterin, sondern nehme teil und bin mit Allem und Allen verbunden.

Folgende Fragen stellten sich mir auf dem Weg der „sich selbst beobachtenden Zeugin“:

- wann tauchen Projektionen, Bewertungen, Interpretationen, Analysen, eigene Gefühle, Körpersensationen und Wünsche in der Zeugin auf?
- wann beginnt die Zeugin abzuschweifen, wird müde oder wach, spürt Resonanz, fühlt sich hingezogen oder abgestoßen?
- wann gibt es ein Verstehen oder Nichtverstehen?
- wie öffnet sich die Zeugin den Bewegungsinhalten?

Werden solche oder ähnliche Regungen von der Zeugin wahrgenommen, sind dies wichtige Hinweise auf persönliche Themen oder Gegenübertragungen, welche es zu identifizieren, reflektieren und evtl. an anderer Stelle zu bearbeiten gilt? Wichtig ist hierbei die Unterscheidungsfähigkeit zwischen eigenen und fremden Gefühlen. Es ist für die Zeugin eine Gelegenheit, die eigenen Grenzen aufrecht- und einen gesunden Abstand ein zu halten. Irmgard Halstrup (2008, S. 44) beschreibt dies als Losgelöstheit. „Oft ist es hilfreich einen Schritt zurückzutreten, das Geschehen aus ein wenig Abstand zu erleben und sich einen Überblick zu verschaffen, (...) um das Geschehen als Ganzes wahr(zu)nehmen, in einem größeren Zusammenhang, ohne in bestimmten Gefühlen oder Teilprozessen verhaftet zu sein.“

Die Gefühls- und Sinnesbewegungen, die von der Bewegerin ausgedrückt werden und in der Zeugin widerhallen können, sind ebenfalls Teil des kollektiven Prozesses. Zum Schutze der Bewegerin ist ein achtsamer und differenzierter Umgang, im Sinne der wertfreien Grundhaltung, seitens der Zeugin nötig. „Indem die Zeugin übt, die Bewegerin zu sehen und anzunehmen, wie sie ist, wird sie mit ihren eigenen Projektionen, Interpretationen und Werturteilen konfrontiert und 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 gehörig erlebt.“ (Mayer-Ostrow, 2006, S. 40) Wenn die Zeugin eigene Bewertungen, Projektionen oder Wünsche unreflektiert auf die Bewegerin überträgt, kann dies von der Bewegerin wahrgenommen werden. Hierdurch beeinflusst, könnte z. B. die Bewegerin dem Wunsch der Zeugin nach Begegnung im Bewegungskollektiv nachkommen, ohne den Wunsch selbst zu verspüren. Bewertungen, Projektionen oder Wünsche könnten auch ein Schutz oder Widerstand der Zeugin sein. Gerade Bewertungen entstehen leicht in jedem von uns. Sie sind menschlich. Erika Kletti-Ranacher (2008) erklärt dazu: „Den Schatten der Bewertungen anzuerkennen und sich damit anzunehmen, ermöglicht es der Zeugin, sich selbst nicht zu streng zu bewerten und das eigene Ideal-Ich zu begrenzen. Das geht nur über Mitgefühl mit sich selbst.“

Die Erforschung der Zeuginnenrolle eröffnete mir

für meine Arbeit als Tanztherapeutin den Unterschied zwischen Empathie und Mitgefühl. Irmgard Halstrup (2008, S. 44) grenzt Mitgefühl von Empathie ab. Empathie wird von ihr beschrieben als ein Sich-Einfühlen und Mitschwingen. Mitgefühl nach Halstrup bedeutet Aufmerksamkeit, Zuwendung und Wertschätzung für eine Person mit all ihren Seiten und allen Aspekten und die Bereitschaft, alle Anteile in ihrer Entfaltung zu unterstützen – eine grundsätzlich wohlwollende Haltung gegenüber einem anderen Menschen oder sich selbst. Ein wohlwollendes Anerkennen von allem was ist. Durch die differenzierte Unterscheidung von eigenen und fremden Emotionen, wurde mir der Umgang mit meinen Grenzen, mit Übertragungen und Gegenübertragungen noch eindeutiger. Gerade in Bezug auf die persönliche Psychohygiene, ist dies ein wesentlicher Aspekt.

Erika Kletti-Ranacher (2009, S.210) führt in diesem Zusammenhang „die Reifung der therapeutischen Kompetenz“ und eine „Professionalisierung“ an.

Ausgehend von den hier geschilderten Erfahrungen komme ich zu folgendem Fazit:

Die authentische Bewegung ermöglicht sowohl der Bewegerin als auch der Zeugin, bewegt und berührt zu werden, in beiden Rollen den eigenen Prozess zu durchleben, daran zu wachsen und dabei immer ein Teil des Ganzen, des Kollektiven auch der Transzendenzen zu sein.

Ingrid Rössel-Drath und Monika Blumenschein haben die Verbindung zu transzendenten Themen in der Authentischen Bewegung in ihrem Beitrag näher beleuchtet.

Literatur

– Irmgard Halstrup: *Präsenz - ein meta-skill aus und in der Tanztherapie* In: *Zeitschrift für Tanztherapie* 27/28 2008, 15. Jahrgang

– Erika Kletti-Ranacher: *Authentic Movement im Wandel: Vom Whitehouse-Ansatz zur Authentic Movement zur Mystical Practice*. In: *Tanz und Therapie im Wandel*, Kongressband Langen-Institut 2009

– Erika Kletti-Ranacher: *mündliche Mitteilung in der Studiengruppe für Authentic Movement* 2008

– „Jacqueline Mayer-Ostrow: *Authentic Movement und die Kunst Zeugin zu sein*. In: *Zeitschrift für Tanztherapie* 23/2006, 13. Jahrgang

Gabriele Grüßges

Tanzpädagogin, Klin.Tanztherapeutin, Lehrtherapeutin, Supervisorin (BTD)

Heilpraktikerin (Psychotherapie) und in eigener Praxis tätig



„Meditation des Körpers“ in der Authentischen Bewegung: auf dem Weg zur eigenen inneren Weisheit und Wahrheit in und durch Verbindung mit anderen

„Ganz bei mir und doch verbunden“ – diesen Satz schrieb ich vor zwölf Jahren als eine für mich zentrale Erfahrung in der Authentischen Bewegungsgruppe. Seither habe ich bis heute das große Glück, mich regelmäßig in einer Gruppe von Frauen „authentisch bewegen“ zu können; seit 6 Jahren zusätzlich in der Studiengruppe. Was fasziniert mich seit so langer Zeit an dieser Arbeit?

Die Authentische Bewegung ermöglicht es mir (als Tanztherapeutin und Theologin) die für mich ansonsten eher getrennten Welten der Spiritualität, der Meditation und die Bewusstseins-Arbeit über Körper-Erfahrungen zusammenzubringen.

Die Meditation des Körpers selbst

In einer sehr achtsamen, respektvollen und ritualisierten Vorgehensweise, ähnlich der einer Meditation, geschieht etwas, das ich als eine „Meditation des Körpers selbst“ empfinde.

Mein Körper darf so sein, wie er ist, sich gerade anfühlt. Er darf sich bewegen, wie er es möchte, darf inneren Bildern folgen oder in tiefer Stille ruhen. Es geht nicht um eine Körper- und Zentrierungstechnik (z.B. Atem- oder Zähltechnik), die es zu erlernen gilt, sondern der Körper selbst mit seinen Sensationen, Gefühlen und Bildern steht im Mittelpunkt einer absichtslosen Aufmerksamkeit.

Mein ganzes Dasein mit Seele, Geist und Körper wird radikal in den Fokus der Aufmerksamkeit gestellt. Ich, mein Körper darf leben, ganz Da-sein und ist nicht mehr länger nur Erfüllungsgehilfe, Mittel zum Zweck, ein zu trainierender „perfect body“ oder gar lästige Last. So-sein, einfach so. Eine heilsame Oase in der heutigen Zeit, in der alles „Funktion“ hat und ist.

Tiefe Selbst-Offenbarung durch die „haltende“ Zeugin

Dieses bedingungslose „Ganz-dasein-dürfen“ geschieht im Angesicht der Inneren und vor allem auch Äußeren Zeugin, die im Idealfall wertfrei sieht und wahrnimmt.

Dies ist die zweite mich sehr berührende Qualität – erst durch die Gegenwart einer Äußeren Zeugin, die wertfrei meine Bewegungen, meine Wahrheit wahrnimmt, geschieht die Selbst-Offenbarung in ihrer ganzen Tiefe, da sich die Bewegerin durch die wertfreie Wahr-Nehmung gehalten weiß. Durch diese Beziehung, die „Erlaubnis“ in den wahrnehmenden Augen der Zeugin wird noch einmal eine ganz eigene Qualität der Selbst-Exploration hergestellt, geschieht die eigene Wahrheit, die ohne dieses Gegenüber so wahrscheinlich nicht erlebt werden könnte.

Therapeutisch gesehen, kann in der Authentischen Bewegung das erlebt werden, was in unseren ersten Lebensjahren eine ideale Eltern-Kind-Beziehung ausmachen würde und unser ganzes Leben lang eine tiefe Sehnsucht in uns bleibt: Vorbehaltlose, liebende Akzeptanz unseres Selbst in seinem ganzen Dasein durch die liebevoll wahrnehmenden Eltern.

Aber auch in theologischem Sinne können wir durch die Authentische Bewegung etwas erahnen und erfahren, was es heißen könnte, wenn die Rede ist vom bedingungslos uns liebenden Gott, seiner Heilzusage für uns und seinem Versprechen, der immer präsente „Ich bin da“⁸ zu sein.

8 Name Gottes im 2. Buch Mose, Kapitel 3, Vers 14: Ich bin der „Ich bin da“ (aber aktiv gemeint, der schaffende, der kreativ Seiende), Die Bibel (Einheitsübersetzung), Stuttgart 2012

Die Selbstexploration gelingt umso besser, als wir diese Qualität der unerschrockenen, achtsamen, geschehen-lassenden, vertrauenden Haltung auch in unserer Inneren Zeugin entwickeln – um die aufsteigenden Körperempfindungen, Bewegungsimpulse, inneren Bilder und Energien als Ausdruck unserer inneren Weisheit möglichst wertfrei zuzulassen.

Aus therapeutischer Sicht kann durch die Erfahrung der äußeren „guten“ Zeugin und die Entwicklung der „guten“ inneren Zeugin eine befriedigende Objekt-Beziehung internalisiert werden und „nachreifen“, die uns ein tiefes Gefühl der Zufriedenheit und der Selbst-Kohärenz schenken kann.

Die Kommunikation der Bewegerrinnen – der gemeinsame Gruppenkörper und die Selbst-Mitteilung in der authentischen Begegnung

Immer wieder geschieht es, dass sich im Laufe der Authentischen Bewegung Bewegerrinnen in ihrer je eigenen Bewegung begegnen. Durch die Präsenz der Inneren Zeuginnen (der Bewegerrinnen) findet eine achtsame, erforschende Begegnung statt, die für mich immer aufregend ist. Im authentischen Dasein einem anderen wahrhaft Seienden zu begegnen ist tief berührend und kann sehr verbindend wirken, eben durch die ehrliche und wahrhaftige Begegnung.

Über die Begegnungen hinaus sind die Bewegenden aber noch auf einer viel tieferen Ebene miteinander verbunden: Über den gemeinsamen, sogenannten „Gruppenkörper“, der trotz geschlossener Augen über die Körper-Präsenzen besteht und eine ganz eigene, oft unbewusste Zusammenarbeit und Dynamik entfaltet. All das kann die äußere Zeugin, oft mit großem Erstaunen und Ehrfurcht, wahrnehmen (s. dazu den Beitrag von Erika Kletti-Ranacher und Gabriele

Grüßges). Auf einer tiefen unbewussten, körper- und geistzentrierten Ebene geschieht so etwas wie eine „com-munio“⁹, ein Zusammenfinden und – weben der einzelnen unterbewussten Körper-Wahrheiten zu einem gemeinsamen Gruppenkörper.

Verbindung zur inneren Weisheit, zum Urgrund allen Seins

Die Weisheit und die Wohltat (der unbewusst initiierten) Bewegungen habe ich oft im aktuellen authentischen Bewegen empfunden – z.B. von alten, archaischen Bewegungen des Rührens, des Raum-Gestaltens, des Segnens, des Sich-Reinigens. Die ganze Kreativität und das ungeheure Potential unseres Unbewussten (sowohl des persönlichen wie des kollektiven Unbewussten) können heilsam zum Ausdruck kommen und im Tun wirken. Die Integration durch anschließende künstlerische bzw. beschreibende Techniken kann dieses Erleben vertiefen. Eine verstandesmäßige Aneignung ist meist noch nicht möglich bzw. zu diesem Zeitpunkt auch nicht unbedingt hilfreich und nötig (Wirkmacht der Bilder).

Durch das furchtlose Eintauchen in unsere eigene Wahrheit, das Sehen unserer inneren Bilder, dem Folgen und Bewegen unserer Körperimpulse, können wir in das Innerste unseres Selbst gelangen, zu unserem Seelengrund – und damit zu „Gott“, unserem heiligen Zentrum. Ein Zustand der tiefsten Zufriedenheit kann erlebt werden, da das Selbst ganz in seinem Zentrum sein darf, IST, jetzt und hier. Gefühle eines tiefen Friedens, einer grenzenlosen inneren Stille habe ich immer wieder erfahren können.

Aber auch den deutlichen Zuwachs von Energie, die ich ausstrahlte und auch von den anderen Mit-Bewegerinnen wahrgenommen wurde, konnte ich spüren in der Authentischen Bewegung.

Die Authentische Bewegung stellt für mich eine zutiefst heilsame Form einer spirituellen Praxis und zugleich eine therapeutisch sehr wertvolle Haltung dar in der vorbehaltlosen Akzeptanz des aktuellen Körper-Geschehens. Authentic Movement kann Erfahrungen der Verbundenheit mit anderen Menschen ermöglichen, in der zutiefst kommunikativen, verbindenden Dimension des Gruppenkörpers und dem inneren und äußeren Zeuginnen-Sein.

Die Praxis der Authentischen Bewegung, die Meditation des Körpers, kann für die eigene Wahrheit, aber auch für die anderer Menschen das Tor öffnen – und damit und darüber hinaus für den Urgrund allen Seins, der uns umfängt und uns trägt.

Ingrid Rössel-Drath

Studium der kath. Theologie, Germanistik, Pädagogik
Tanztherapeutin BTB
Master of Counseling (KatHo NRW), in Ausbildung



9 Communicare, communico (lat.) meint beides: Etwas Gemeinsames herstellen und sich mitteilen.

- Gemeinsam machen, haben
- Geben, gewähren
- eilen, teilnehmen lassen, mitteilen
- Sich besprechen, sich beraten

In: www.navigium.de, Latein-Wörterbuch, 2011