

## **Authentic Movement im Wandel:**

### **Vom Whitehouse-Ansatz zur Authentic Movement zur Mystical Practice**

Mary Starks Whitehouse, Pionierin der Tanztherapie, entwickelte die Authentische Bewegung (Authentic Movement) durch die Integration ihrer Arbeit u.a. mit Mary Wigman, Martha Graham und ihrer Jung'schen Ausbildung in Zürich.

Die Verbindung der kreativen Sichtweise der Jung'schen Psychologie auf den Menschen zum Tanz war für M. Whitehouse nur folgerichtig. Weg vom eher defizitären Denken der Freud'schen Analyse, die den Menschen in seiner Entwicklung unter pathologischen Aspekten wahrnimmt, sah Jung den Menschen ganzheitlich eingebunden in ein universelles Geschehen, mit einem Bedürfnis seine Potentiale zu leben.

Ausdruckstanz in der intensiv emotionalen Form der Mary Wigman und des Modern Dance (insbesondere der Prägung Martha Grahams, die sich in ihren Choreographien mit der griechischen Mythologie befasste) waren die Tanzformen, die den Jung'schen Theorien entgegenkamen.

In der Aktiven Imagination nach Jung, der bewussten Auseinandersetzung mit unbewussten Themen, bot sich der Ausdruck im freien Tanz, die aktive kreative Gestaltung in der Bewegung geradezu an.

Das Verständnis des zeitgenössischen Tanzes und die weiterentwickelte Psychoanalyse erlebten in der Arbeit der Person M. Whitehouse eine Synthese, die sie selbst „movement in depth“ nannte und von ihren Schülerinnen, später auch der zweiten Generation in Europa, als Whitehouse-Ansatz bzw. Authentic Movement bekannt gemacht wurde.

Anfänglich auch noch mit Strukturen von Musik und themenbezogenen Improvisationen (wie etwa Polaritäten) arbeitend, entwickelten sich ihre Stunden immer vorgabenfreier am Klienten orientiert, an seiner inneren Wahrheit, der Ganzheit seiner Person mit ihren bewussten und vor allem unbewussten Anteilen. Diesen gab M. Whitehouse Raum und Zeit in der Authentischen Bewegung.

Die Besonderheit der Bewegung von Innen, dem Folgen innerer Impulse, entstehend aus den Körperempfindungen, Bewegungsimpulsen, aus Bildern, Gedanken und Gefühlen, ist die Gleichzeitigkeit des Sich Bewegens und des Bewegt Werdens.

Die geschlossenen Augen während der Bewegung, das Fehlen von Musik und die Gegenwart einer Zeugin, die in achtsamer, nicht interpretierender oder beurteilender Weise die aufsteigenden Inhalte „hält“, erlauben das Einlassen auf die Innenwelt. Neugier und Aufmerksamkeit gegenüber den aufsteigenden Impulsen, ihnen zu folgen und sich von ihnen führen zu lassen, ermöglichen den BewegterInnen bisher unbekannte Ressourcen und Energien ins Bewusstsein zu holen. Dazu gehören genauso die schmerzhaften, abgewehrten Anteile der Psyche, als auch die Erfahrung des Selbst, ein Begriff Jungs für die Ganzheitlichkeit der Seele.

Die Formen der Integration nach der Bewegungsphase, die je nach Setting sehr unterschiedlich lang sein kann, sind vielfältig und beinhalten oft einen Zwischenschritt zwischen der Bewegung und dem Gespräch/Austausch mit der Zeugin. Häufig wird ein weiteres kreatives Medium genutzt, das Erlebte

nochmals aufzugreifen und zu verarbeiten, wie etwa das Malen und verschiedene Formen des kreativen Schreibens.

Im Austausch mit der Zeugin wird der BewegerIn Raum gegeben über das Erlebte zu sprechen, sich mitzuteilen. Die Zeugin reagiert auf das Geäußerte nicht interpretierend und bietet der BewegerIn ihre Wahrnehmung an. Projektionen werden so weit wie möglich vermieden oder als solche benannt. Der sehr kostbare Prozess des Sehens und Gesehenwerdens, so wie wir sind - eine tiefe Sehnsucht des Menschen(J. Adler)- erhält in diesem Austausch nochmals bewussten Raum.

Die Begrifflichkeiten wie Zeugin(witness) und Bewegerin(mover) entsprechen dem tatsächlichen Prozess und engen die Einstellung nicht durch semantisch geprägte Denkschienen aus Tanz und Psychologie ein. Dem trägt auch der Begriff: „Authentische Bewegung-Authentic Movement“ Rechnung, der in seiner Neutralität die wertfreie und nicht an ästhetischen Maßstäben orientierte Bewegung meint. Er setzte sich weltweit durch als Synonym für die Auseinandersetzung mit der Bewegung aus dem Unbewussten, aus dem Moment, frei und ungeplant.

Insbesondere durch Joan Chodorow und Janet Adler, die beide mit Mary Whitehouse gearbeitet haben, erfuhr die Authentische Bewegung eine Tiefung und Weiterentwicklung. Geprägt durch die Persönlichkeiten der beiden Therapeutinnen, die ihren eigenen Schwerpunkt entwickelten, behielt die Arbeit als solche dennoch ihre wesentlichen Paradigmen bei. Die Struktur des Unbewussten mit persönlichen und kollektiven Anteilen beschäftigen beide Therapeutinnen in ihrer Bewegungsarbeit. Während Joan Chodorow der Jung'schen Psychologie und dem Jung'schen Denken eng verpflichtet blieb und die Arbeit an und mit Archetypen im Jung'schen Sinne belebte, ihre bewegte Form der Aktiven Imagination mit kreativen Medien wie Sandspiel und Ton ergänzte, knüpfte Janet Adler – in Erkenntnis und Erleben des Kollektiven Unbewussten, an die Mystik der großen Religionen an.

Ihre eigene Initiation und Vision prägt bis heute den Schwerpunkt ihrer Arbeitsweise, die sie mittlerweile Mystical Practice nennt. Sie lehrt und studiert vor allem kollektive Formen, in vielfältigen Varianten, orientiert an ihrem Wachstum und dem Wachstum der jeweiligen Gruppe.

Mit Janet Adlers Arbeit seit vielen Jahren verbunden und vertraut, hat sie für mich eine ganz aktuelle Brisanz.

In der postkapitalistischen Ära des Zusammenbruchs der Systeme von Wirtschaft, sozialer Sicherung, sozialen Netzwerken und religiösen Strukturen boomt der Markt der esoterischen Angebote und Versprechen zur spirituellen Entwicklung. Kirchaustritte, Ashrams und buddhistische Paradigmen hier und fundamentalistisch-religiöse Tendenzen da, zeigen, wie sehr die kollektive Seele in Bewegung ist. Auf der Suche nach Sinn kann ein selbstbestimmter und damit emanzipatorischer Ansatz wie z.B. Authentic Movement einen bescheidenen und dennoch wichtigen Beitrag leisten.

Die Mystical Practice reagiert auf eine kollektive Sehnsucht nach Spiritualität in einer entgrenzten und entmystifizierten Welt. Hier liegt eine Chance und Verantwortung in der tanztherapeutischen Arbeit zur selbstbestimmten Spiritualität in uns, die nicht delegiert wird an Götzen, Gurus und Ersatzlehren.

In der Arbeit mit dem Unbewussten, hin zu einer Bewusstseinsarbeit, für Janet Adler als auch für Joan Chodorow ein zentraler Aspekt, erhält diese Sehnsucht Struktur.

Die Entwicklung von Un-Abhängigkeit, die Wahrnehmung und Unterstützung der inneren Stimme passiert in der Authentischen Bewegung mit und über den Körper. Dieser ist Gefäß, Basis, Subjekt und Objekt der Suche.

Immer losgelöst von vorgegebenen Strukturen und Wertesystemen, wie z.B. auch klassischen Archetypen, orientiert sich die Arbeit J. Adlers an dem Zustand der „Leere“, um Raum und Zeit dem Neuen, dem Namenlosen zu geben. Viele BewegterInnen und ZeuginInnen erleben dies als Heiligen Raum. So hat Authentische Bewegung in dieser Ausübung durchaus Ähnlichkeit mit vielen Meditationspraktiken. Der Unterschied liegt im individuellen Ausdruck, der aus dem Körper kommenden Impulse, dem authentischen „Tanz“.

Zusammenfassend gilt für alle Formen der Authentischen Bewegung; der sogenannten Grundform, der Dyadenarbeit: eine BewegterIn/eine Zeugin, als auch aller kollektiven Formen, dass sie im Schwerpunkt an stabile Ich-Strukturen gebunden ist. Authentic Movement eignet sich als psychotherapeutisches Verfahren für das sogenannte neurotische Klientel. Die freie Assoziation mit dem Körper eröffnet den Klienten eine Ganzheitlichkeit und eine „dreidimensionale“ Heilwerdung.

Authentic Movement wird ebenso im Selbsterfahrungsbereich zur Unterstützung der Entfaltung individueller Potentiale, zur Psychohygiene und als Quelle für vielfältige künstlerisch-kreative Prozesse genutzt.

Als Mystical Practice eröffnet sie eine spirituelle Dimension, die die Verbundenheit zu einer universalen Kraft erlebbar macht.

In der Ausbildung dient sie nicht nur der Methodenaneignung, sie unterstützt in großem Maße die Reifung der therapeutischen Kompetenzen wie Achtsamkeit und Unvoreingenommenheit, die Fähigkeit zur Wahrnehmung des Klienten und seines Prozesses, das Vertrauen in die Selbstheilungsprozesse und dort die Gelassenheit zur Prozessorientierung. Die Kapazität, das zu halten, was an Material in der therapeutischen Situation auftaucht, wird durch die nicht wertende Grundhaltung und den eigenen Therapieprozess geschult. Dies braucht seine Zeit, und erfahrungsgemäß spiegelt sich die eigene Entwicklung und Erfahrung in der Arbeit wider.

Durch den Prozess von der BewegterIn zur Zeugin lernen wir die differenzierte Wahrnehmung von Übertragungs- und Gegenübertragungsphänomenen und dadurch entsteht eine Professionalisierung, die gleichzeitig den besten Schutz für die TherapeutIn bedeutet. Die Klarheit der Unterscheidung des eigenen Prozesses und des Prozesses des anderen. Helfersyndrom und Burn-out kann somit auch vorgebeugt werden.

Durch die eigene BewegterInnenzeit schulen wir die Verantwortung und die liebevolle und annehmende Einstellung für und zu uns selbst durch die Entwicklung der „Inneren Zeugin“, die mit der äußeren Zeugin eben diesen Prozess des Bewegens und gleichzeitig Bewegtwerdens begleitet. Mitgefühl und Wachstum auf beiden Seiten: als Zeugin und BewegterIn entstehen.

Authentic Movement wird in eigenen Instituten (z.B. in Kalifornien und Kanada) und Jung-Instituten (z.B. Zürich) unterrichtet, ebenso in vielen Tanztherapie-Ausbildungsinstituten in Deutschland in England, Dänemark, Italien der Schweiz und den Niederlanden.

Die bei Janet Adler weitergebildeten Kolleginnen bieten fortlaufende und themenzentrierte Gruppen an verschiedenen Orten in Deutschland an.

**Zur Vertiefung empfehle ich folgende Literatur:**

Eine Sammlung zentraler Aufsätze und Interviews von M. Starks Whitehouse, J. Chodorow und J. Adler in:

Authentic Movement, edited by Patrizia Pallaro, JKP, London, Philadelphia: ISBN-13 :978 1853026539, 2006,

Speziell zu den Gedanken und den Arbeitsweisen von J. Chodorow und J. Adler:

Dance Therapy and Depth Psychology, the moving Imagination, by Joan Chodorow, Routledge, London, New York. ISBN :0-415-04113-9, 1991

Offering from the Conscious Body. The Discipline of Authentic Movement, by Janet Adler. Inner Traditions, Vermont. ISBN: 0-89281-966-9, 2002

Arching Backward: The Mystical Initiation of a Contemporary Woman, by Janet Adler. Inner Traditions, Vermont. ISBN: 0-89281-577-9, 1995

Aufsätze zur Theorie und Erfahrung des Zustandes der „Leere“ in:

Evocations of absence. Multidisciplinary Perspectives on Void States, edited by Paul W. Ashton. Spring Journal Books. ISBN: 978-1-882670-75-8, 2007

Und natürlich C.G. Jungs Gesammelte Werke. Z.B.: „ Der Begriff des kollektiven Unbewußten“, Band 9/1 hier auch „ Über die Archetypen des Unbewußten“. „ Über das Unbewußte“, Band 10

Ein deutschsprachiger Aufsatz, der viele der oben aufgeführten Aspekte zusammenträgt:

Authentic Movement und die Kunst Zeuge zu sein. Jacqueline Mayer-Ostrow, in : Zeitschrift für Tanztherapie, Claus Richter Verlag 23/2006

Ebenfalls deutschsprachig, ein Vortrag Janet Adlers zum Thema: Der Kollektive Körper, anlässlich des Internationalen Kongresses für Tanztherapie in Berlin 1994. Hrsg. Nervenlinik Spandau.

Derselbe Vortrag in Englisch in P. Pallaros Buch .s.o.