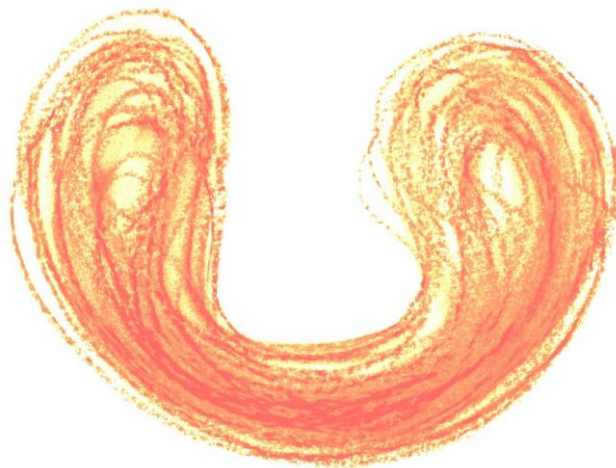


Seid ruhig und hört zu

Die therapeutische Haltung bei Rollin Becker in der Craniosacralen Osteopathie
und
die Rolle der Zeugin bei Janet Adler im Authentic Movement
ein Vergleich



Diplomarbeit von Ruth Bruder-Sager
Schule für Craniosacrale Osteopathie Rudolf Merkel
April 2013

Inhalt

Einstimmung	S. 3
1. Motivation	S. 5
2. Craniosacrale Osteopathie – Rollin Becker	S. 6
2.1. Zur Person Rollin Beckers	S. 6
2.2. Die therapeutische Haltung bei R. Becker	S. 7
3. Authentic Movement – Janet Adler	S. 10
3.1. Zur Person Janet Adlers	S. 10
3.2. Die Entwicklung von Authentic Movement	S. 11
3.2.1. Von Mary Starks Whitehouse zu Janet Adler	S. 11
3.2.2. Die drei Erfahrungsstufen	S. 13
3.3. Die Rolle der Zeugin im Authentic Movement	S. 14
3.3.1. Die innere und die äussere Zeugin	S. 15
3.3.2. Der Übergang	S. 16
3.3.3. Worte finden	S. 16
4. R. Becker und J. Adler im Vergleich	S. 17
4.1. Eine gründliche Kenntnis des „Handwerks“ als Voraussetzung	S. 17
4.2. Die Schulung der Wahrnehmung	S. 18
4.3. Das Entwickeln einer wertfreien Haltung	S. 20
4.4. Still werden – die Leere Aushalten	S. 21
4.5. Die Öffnung zur Transzendenz	S. 24
Literaturangaben	S. 27
Dank	S. 28

Einstimmung

I

Ich sitze am Fussende der Liege in meinem Therapieraum. V. liegt auf dem Rücken, zugedeckt mit der blauen Baumwolldecke, die sich mit ihrem Atem ganz leicht hebt und senkt. Ihre Augen sind geschlossen, sie ist da, heute, hier in meinem Cranioraum.

Ich sehe sie und den Raum und das Sonnenlicht draussen. Eine Amsel singt. Im Haus sind Schritte zu hören. Ein Auto fährt vorbei.

Ich schiebe meine Hände unter V.s Fussgelenke. Ich spüre die Wärme meiner Hände, das Gewicht meiner Unterarme auf der Liege, meine Schultern, die Wirbelsäule, die sich zwischen den Sitzbeinhöckern aufrichtet und den Kopf trägt, meine Fusssohlen auf dem Boden. Mein Atem strömt ein und aus.

Meine Hände empfangen eine Bewegung aus V.s Füßen, die rechte zuerst, kräftig, auswärts von mir weg – einwärts auf mich zu, die linke feiner, weniger deutlich.

Die rechte Hand spürt, wie die Bewegung sich fortsetzt durch V.s Knie bis zum Becken, wo sie Richtung Kopf ausläuft. Meine linke Hand horcht: Wie ist es auf dieser Seite? – Die Bewegung wird feiner und ist kaum mehr zu spüren.

Mein Atem strömt ein und aus. Ich sehe V., meinen hellen Therapieraum, spüre meine Füße auf dem Boden, meine Sitzhocker auf dem Stuhl, meine Wirbelsäule, die den Kopf trägt, das Schlagen meines Herzens. Meine Augen schliessen sich. Eine Erinnerung steigt auf: Ich sitze auf einem warmen Stein am Meer, höre die Wellen kommen und gehen, ein sanfter Wind streicht über meine Haut, in der Ferne treffen sich Wasser und Himmel.

Ich kehre zurück zur Wahrnehmung meiner Hände. Sie werden bewegt, beide im Einklang, kräftig, auswärts von mir weg – einwärts auf mich zu.



II

Heute arbeiten wir im Authentic Movement in der Form der Dyade. Meine Partnerin und ich haben vereinbart, dass sie in dieser Sequenz Bewegende ist und ich sie als Zeugin begleite.

Ich sitze auf meinem Kissen im grossen Kreis mit den andern Zeuginnen und schaue auf M., die sich, gemeinsam mit fünf weiteren Frauen, mit geschlossenen Augen innerhalb des Kreises bewegen wird. Meine Aufmerksamkeit gilt gleichermassen den äusseren Bewegungen von M. wie meinem inneren Bewegt-Sein.

M.s Augen suchen nochmals meinen Blick – ja, ich bin da und sehe dich – dann schliesst sie ihre Augen. Lange steht sie still auf beiden Füessen – ich spüre Spannung, Unsicherheit – nun hebt sie die Arme, dehnt und streckt sich nach allen Seiten – mein Atem wird tiefer und freier.

Ihr Tanz entwickelt sich; ruhige Phasen im Liegen münden in raumgreifende Bewegungen. – Soll ich eingreifen, eine Liegende vor A.s Tritt schützen? – Nein, sie braucht ihre Augen nicht, um die andern Frauen wahrzunehmen, und schreitet mit traumwandlerischer Sicherheit voran.

Mein Blick öffnet sich in den Raum, umfasst alle sechs Bewegenden und die Zeuginnen, die mit grosser Achtsamkeit im Kreis sitzen. Ich spüre viel Sorgfalt und bin berührt. Im Kreis entsteht eine Choreografie, die archaische Bilder in mir wachruft.

Ich bin mir bewusst, dass dies *meine* inneren Bilder sind, die möglicherweise gar nichts mit M.s Erleben zu tun haben.

Im anschliessenden verbalen Austausch versucht M. sich ihren Bewegungsablauf zu vergegenwärtigen und berichtet auch von den damit verbundenen Empfindungen, Gefühlen und Gedanken. Ich behalte meine Erlebnisse als Zeugin für mich und bemühe mich ihr davon nur anzubieten, was ihr eigenes Erleben ergänzen und unterstützen könnte.



1. Motivation

Seit bald zwanzig Jahren arbeite ich als Psychomotorik-Therapeutin mit Kindern, die in ihrem Wahrnehmungs- und Bewegungsverhalten auffällig sind.

1999 lernte ich in einer Bewegungswoche bei meiner Lehrerin, Supervisorin und Therapeutin Marianne Bachmann Authentic Movement (AM) kennen. Seither habe ich ihre Kurswochen schon mehr als zehnmal besucht, und seit 2008 nehme ich an ihren Fortbildungsseminaren in AM teil.

2005 begann ich in der Schule für CSO bei Rudolf Merkel meine Ausbildung zur Craniosacral-Therapeutin.

Die vertiefte Auseinandersetzung mit der Rolle der Zeugin im AM hat Einfluss auf meine therapeutische Haltung in der Psychomotorik-Therapie und in der CSO. Beide Therapieformen stellen den ganzen Menschen ins Zentrum, nicht die Krankheit oder Beeinträchtigung. In der Psychomotorik-Therapie wie in der CSO geht es darum, die selbstheilenden Kräfte zu unterstützen. Als Therapeutin erlebe ich, dass meine achtsame, wertungsfreie Präsenz den Raum bieten kann, in dem diese Kräfte sich entfalten und erstarren.

Die Schule für CSO Rudolf Merkel verbindet die strukturelle Arbeit, welche sich an den anatomischen Gegebenheiten orientiert, mit dem biodynamischen Aspekt der verschiedenen Flüssigkeitsbewegungen im craniosacralen System. Die therapeutische Haltung basiert auf einer „wertfreien Wahrnehmung über die freie Aufmerksamkeit“ (R. Merkel in Script 5, Energie, 2007, S. 33). „Freie Aufmerksamkeit unterscheidet sich wesentlich von Konzentration. Konzentration bedeutet an einem Zustand oder Gedanken festhalten. Mit der freien Aufmerksamkeit geben wir den Reaktionen in uns sowie in dem/der Klienten/in Raum und Zeit.“ (R. Merkel in Script 2, Häute, 2006, S. 27)

Bei meiner Suche nach Grundlagen einer solchen therapeutischen Haltung bin ich auf Rollin Becker gestossen, der den Ausdruck *Biodynamik* in der CSO prägte. Für meine Diplomarbeit habe ich Aussagen von R. Becker zu seiner therapeutischen Haltung gesammelt und stelle sie dem gegenüber, was Janet Adler in ihrem Buch *Offering from the Conscious Body* zur Rolle der Zeugin schreibt.



2. Craniosacrale Osteopathie – Rollin Becker



2.1. Zur Person Rollin Beckers

Dr. med. Andrew Taylor Still (1828-1917) gründete 1892 die erste Akademie für Osteopathie in Missouri/USA. Der bekannteste Student von Dr. Still war der Arzt **Dr. William Garner Sutherland (1873- 1954)**. Er ist der Begründer der Cranialen Osteopathie.

Rollin E. Becker, D. O., Texas (1910-1996), wuchs in einer osteopathischen Tradition auf: Sein Vater, Arthur D. Becker, D.O., war ein angesehener Osteopath. Rollin Becker graduierte 1934 an der American School of Osteopathy in Kirksville, Missouri, als osteopathisch behandelnder Arzt. In den ersten zehn Jahren seiner Praxiszeit war er als Allgemeinmediziner tätig. Nach seinem Umzug nach Texas 1949 arbeitete er bis 1989 ausschliesslich osteopathisch und unterrichtete als Lehrer gemeinsam mit Dr. Sutherland. Von 1962 bis 1979 war R. Becker Präsident der *Sutherland Cranial Teaching Foundation*, einer Organisation, die der Fortbildung im Sinne von W.G. Sutherland dient.

R. Becker schrieb keine Bücher. Es gibt aber von ihm schriftliche und auf Tonträgern dokumentierte Aufzeichnungen, die in den beiden Büchern *Life in Motion* und *The Stillness of Life* von Rachel E. Brooks gesammelt und publiziert wurden. Die Bücher wurden auf Deutsch übersetzt und als Gesamtausgabe 2007 von Christian Hartmann beim Jolandos Verlag unter dem Titel *Rollin Becker – Leben in Bewegung & Stille des Lebens* herausgegeben. Alle meine Becker-Zitate stammen aus dieser Ausgabe.

Dr. Becker praktizierte Osteopathie und lernte dabei von den Beschwerden seiner Patienten. Er lebte die Osteopathie, die er lehrte – er war einfach und tiefgründig. Sein Verständnis von Gesundheit und Heilen war ebenso tief gehend wie seine Fähigkeit, dieses Wissen zum Wohle seiner Patienten und Schüler anzuwenden. Diese ausgeprägte Tiefe des Verstehens zeigte sich jedoch immer auf die einfachste und direkteste Art und Weise. So gut er konnte, gab er jedem das, was er brauchte, und versuchte dabei, aus jeder Begegnung etwas Neues über das Leben zu lernen. (I-9)

Rollin E. Becker glaubte fest daran, dass eine Philosophie [...] wenig nützt, solange sie keinen praktischen Bezug hat. [...] Die osteopathische Philosophie ist weitreichend und ihre Anwendung am Patienten ist unmittelbar. Das osteopathische Verständnis, wie es von seinem Begründer, Dr. Andrew Taylor Still, erklärt wurde, umfasst alles – von der physischen Struktur des Körpers bis zu den universellen Kräften, die die Natur lenken. Ähnlich beinhaltet das Praktizieren der Osteopathie das simple Anfassen eines Knochens ebenso wie das Sich-Bewusst-Sein aller im Patienten wirkenden Kräfte, einschliesslich seines oder ihres höchsten spirituellen Wesens. (II-10)



2.2. Die therapeutische Haltung bei R. Becker

Hier lasse ich getreu seinem Leitsatz „Seid ruhig und hört zu“ R. Becker selbst zu Wort kommen. Ich habe Textstellen zu meinem Thema gesammelt und gebe sie an dieser Stelle kommentarlos wieder. Im Kapitel 4 werde ich Dr. Beckers Aussagen reflektieren und mit der Rolle der Zeugin bei Janet Adler vergleichen.

Schon zur Vorbereitung auf eine Behandlung gibt R. Becker seinen Studenten Hinweise:

In meiner eigenen Praxis habe ich gelernt, dass ich, um mich für meinen Dienst an der Menschheit vorzubereiten, zuerst still in mir selbst zur Ruhe kommen muss. Das ist ein Teil meiner Vorbereitung, bevor ich Patienten empfangen. (I-28)

Diese kleine, aus meinem Inneren herauskommende Begrüßung, mit der ich im Patienten meine eigene Stille erkenne, ist ein schweigendes Anerkennen, dass *sie lebendig ist*. Ein unsichtbares Anerkennen oder Realisieren ist das. Selbst wenn ihr 45 Patienten an einem Tag behandelt, könnt ihr euch Zeit nehmen für diesen sehr kurzen Moment, um Verbindung mit einem Punkt der Stille in euch selbst aufzunehmen und dann mit dem gleichen Punkt im Patienten. Denn dann – egal wie ihr mit dem einzelnen Patienten arbeitet – geschieht es 45 Mal am Tag, dass ihr in euch und im Patienten etwas erkannt habt, das schweigend das Behandlungsprogramm unterstützen wird. Was dieses Etwas ist, weiß ich nicht, und das ist auch nicht wichtig. Es geht einfach darum, sich mit einem Mechanismus zu identifizieren, der in jedem von uns existiert, und sich seiner zu bedienen. Dieses Stillewerden wird euch leiten in Bezug auf das, was an diesem bestimmten Tag zu tun ist. Und ich bin überzeugt, dass der Patient daran nicht bewusst teilnehmen muss. (I-29)

Das nächste Zitat bezieht sich auf die Begrüßung und die grundsätzliche Einstellung des Therapeuten gegenüber seinem Patienten:

Während ich jetzt hier so spreche, möchte ich gerne, dass ihr auf das lauscht, was in eurem Kopf vorgeht, wenn euch jemand um Hilfe bittet. Ein wichtiger Punkt, den man dabei beachten muss, ist die Notwendigkeit, eure eigenen Gefühle bezüglich der Person, mit der ihr sprecht, genau zu kennen, diesen Menschen wirklich als den, der er ist, zu akzeptieren – jemand, der genauso Respekt verdient wie ihr selbst. Hört ihm zu und antwortet, ohne zu bewerten. Menschen fühlen sich sehr viel freier in der Gegenwart eines anderen Menschen, der sie still so akzeptiert, wie sie sind. Es ist eure Aufgabe, einfach entspannt zu bleiben, wenn eigentlich nichts geschieht. Einfach nur anwesend zu sein in so einer Atmosphäre, ist heilsam. Eigentlich ist es diese *zugewandte, zuhörende* Resonanz, und nicht eine aktive, zur Schau stellende Reaktion, die eine osteopathische Behandlung funktionieren lässt. (I-25)

Wenn ihr es lernt, der Körperphysiologie des Patienten zu lauschen, mag es nach aussen hin so erscheinen, als tätet ihr nichts, aber ihr arbeitet hart; längere Zeit zuzuhören ist schwere Arbeit. Ihr könnt das jedoch erlernen, und ihr habt den Rest eures Praxislebens dazu. (I-20)

Dann spricht R. Becker vom direkten palpatorischen Kontakt:

Je tiefer der Behandler in sich selbst hineingeht, um mittels seines palpatorischen Kontaktes der Aktivität der Körperphysiologie des Patienten zuzuhören, desto vielfältiger wird die Information

sein, die sich ihm in seiner Untersuchung offenbart. Nehmt es an, was die Körperphysiologie euch lehrt. Aktives Zuhören von Seiten des Behandlers weckt die Körperphysiologie auf und sie beginnt zu arbeiten. (I-27)

Mir gefällt der Gedanke, Beteiligter zu sein anstatt außenstehender Beobachter, wenn es gilt, sich um ein Problem im Körper des Patienten zu kümmern – mag dies nun eine Dysfunktion des Bewegungsapparates, ein fasziales Dysfunktionsmuster oder ein mit dem Primären Atemmechanismus zusammenhängendes sein. Ich habe bei der Diagnose wie bei der Behandlung das Gefühl, dass ich die Veränderungen, die im Patienten stattfinden, direkt erfahre und so in Bezug auf die Art der Dysfunktion einen besseren diagnostischen Einblick bekomme. (I-93)

Meine Art des Berührens ist tief denkend, tief sehend, tief fühlend – und doch begrenzt oder blockiert sie nicht die Struktur-Funktion der Gewebe, die ich untersuche. [...] Diese Wahrnehmung geht über die physischen Empfindungen der fünf Sinne des Behandlers hinaus. Meiner Meinung nach ist es nicht das, was ich mit meiner Finger-Berührung spüre. Es ist stattdessen das, was der Körper des Patienten mit Hilfe meines Fulkrums und meiner Finger-Berührung berichtet. Das bedeutet Wahrnehmung. Das bedeutet zuhörende Finger-Berührung. Das sind Meinung und Wissen des Patientenkörpers, nicht einfach nur Information. (I-171)

Und schliesslich gilt die Haltung des aktiven, beteiligten Zuhörens auch während der Behandlung:

Der Behandler muss seine Anatomie und Physiologie kennen, um zu interpretieren, was der Körper ihm [...] sagt. Gleichzeitig muss er völlig davon Abstand nehmen, in dem Bereich, den er beobachtet, etwas zu tun, denn nur so lässt er die Geschichte zu sich durchkommen. Und dieses Nichtstun ist schwierig. [...] Denn wie kann der Körper euch etwas sagen, wenn ihr während eurer Untersuchung dauernd etwas mit ihm macht? (I-179 f)

Es ist ausserordentlich wichtig, seinen Geist wachsam sein zu lassen und gleichzeitig weit offen – offen, um das anzunehmen, was die Gewebe mitteilen, und nicht das, was der Behandler zu finden hofft. Ich betone es: Lasst die Gewebe ihre Geschichte erzählen. Ihr hört zu. (I-186)

In dem Moment, wenn ein Patient meine Praxis betritt, werde ich zum Studenten, der »innere Arzt« des Patienten wird der Lehrer und seine/ihre Körperphysiologie wird das lebendige Werkzeug, durch das meine palpatorischen Fähigkeiten lernen können, an diesem bestimmten Tag »den Mechanismus zu verstehen«. Sobald ich die Kontakte mit den Händen und dem Körper aufgebaut habe, beginne ich zu fühlen, zu lauschen, um leise, ohne Urteil, aktiv mitzuerleben, was der innere Arzt und die Körperphysiologie des Patienten durch meine palpatorischen Kontakte manifestiert. (II-235)



3. Authentic Movement – Janet Adler



3.1. Zur Person Janet Adlers

Janet Adler, geb. 1941 (?), Schülerin von **Mary Starks Whitehouse** (siehe Kap. 3.2.1), ist Tanz- und Bewegungstherapeutin und arbeitete ursprünglich mit autistischen und psychotischen Kindern. Später, in der Arbeit mit AM, begann sie sich vor allem mit der Bedeutung der Präsenz der „Witness“ auseinanderzusetzen, der Zeugin und Beobachterin der Bewegenden. Sie lehrt und forscht in den USA, früher an der Ostküste, dann in Kalifornien, und heute in Kanada.

Die hier zitierten englischen Texte von Janet Adler stammen aus ihrem Buch *Offering from the Conscious Body – The Discipline of Authentic Movement* und wurden von mir ins Deutsche übersetzt.

Im Weiteren stütze ich mich auf die Scripts aus meiner Fortbildung in AM bei Marianne Bachmann. Sie ist Schülerin von Janet Adler und arbeitet in Thalwil in eigener Praxis für Therapeutische Bewegungs- und Atemarbeit, Psychomotorik-Therapie astp, Craniosacral-Therapie Cranio-Suisse, Tanztherapie und SE Trauma-Arbeit.

Marianne Bachmann schreibt über ihre Arbeit:

In meinen Ausbildungen, Tätigkeiten und Forschungsthemen beschäftige ich mich seit über 30 Jahren mit den Bereichen von Körper und Bewegung. Es sind immer dieselben Themen und Fragen geblieben: Was ist es, was uns Menschen bewegt, von innen heraus bewegt? Wie kommt der Bewegungsfluss in uns zustande und welches sind Gründe dafür, dass er zum Stocken oder gar Erstarren kommt? Wie finden wir wieder zurück zum Fliesen und Verbundensein mit dem grösseren Ganzen in uns und um uns?

In meinem Forschen fühle ich mich unterstützt und angeregt durch andere „Forscherinnen“ in diesem Bereich. Vor allem aber von Janet Adler, deren innige Arbeit mich seit Jahren begleitet.



3.2. Die Entwicklung von Authentic Movement

3.2.1. Von Mary Starks Whitehouse zu Janet Adler

Mary Starks Whitehouse, 1911-1979, war eine der Pionierinnen der Tanztherapie in den USA. Sie war Tänzerin und Jung'sche Analytikerin in Kalifornien, wo sie in den 50er und 60er Jahren eine Arbeit mit Bewegung entwickelte, welche sie „Movement-in-depth“ (Bewegung in der Tiefe) nannte. Sie suchte eine Verbindung zwischen der Jung'schen analytischen Arbeit, dem Tanz und der Bewegung. Diese Suche mündete in der Arbeitsweise von Authentic Movement (AM).

In ihrer Forschungsarbeit setzte sich **Mary Starks Whitehouse** mit der Frage des Authentischen in der Bewegung auseinander; sie wollte dem Ursprung der Bewegung oder dem, was die Menschen bewegt, näher kommen.

Ihre Idee des „Nicht-Bewegens“ bedeutet zu warten und, anstatt willentlich gesteuerte Bewegungen zu initiieren, die Aufmerksamkeit nach innen zu richten, um sich dem zu überlassen, was geschehen will.

Ihre Forschungsarbeit brachte sie zur Erkenntnis, dass es kein Richtig oder Falsch in der Bewegung gibt, sondern dass sich Energie, Kraft, Form, Spannung und Rhythmus der jeweiligen Person in ihrem Bewegungsimpuls zeigen. Das heisst, so, wie wir sind, bewegen wir uns, oder so, wie wir uns bewegen, sind wir. Diese authentische Bewegung zeigt uns etwas von unserem innersten Wesen.

„Es gibt etwas, das in jedem Menschen tanzt“, ist eine Aussage von **Mary Starks Whitehouse**, in welcher alle Zuversicht liegt. Es gibt Momente, wo nicht ich mich bewege, sondern etwas bewegt mich. In diesen heilsamen Momenten, in welchen sozusagen jede Zelle tanzt oder bewegt wird, kann ein Gefühl von Zugehörigkeit entstehen und das Bewusstsein, ein Teil von etwas Grösserem zu sein.

Janet Adler erforschte die Praxis des AM weiter. In ihrer Lehrtätigkeit hat sie klare Formen und Regeln entwickelt, welche unerlässlich sind, wenn wir tieferen Schichten in uns begegnen. Sie nennt diese Arbeit „The Disciplin of Authentic Movement“. Das Ziel dieser Arbeit ist es, zu mehr Bewusstheit über das, was uns bewegt, zu gelangen.

Eine zentrale Struktur in der Praxis von AM sind die Rollen der Bewegenden und der Zeugin. Beide sind in gleichem Masse wichtig, indem sie einander ergänzen und sich gegenseitig unterstützen. Die Bewegende lernt, mit geschlossenen Augen ihren inneren Impulsen zu folgen und sich von ihnen bewegen zu lassen. Die Zeugin lernt, ganz gegenwärtig zu sein, mit offenen Augen ihre eigenen inneren Impulse und Regungen wahrzunehmen, während sie achtsam der Bewegenden gegenüber ist und diese durch ihre Präsenz schützt und ihr Halt gibt. Ohne Wertung und Interpretation übernimmt sie die Rolle eines Spiegels oder eines Mediators.

Die Sprache schlussendlich hat sowohl für die Bewegende als auch für die Zeugin eine wichtige Bedeutung: Es geht darum, Worte und damit Bewusstheit zu finden für das Erfahrene.



3.2.2. Die drei Erfahrungsstufen

Die Arbeit mit AM entwickelt sich über drei Erfahrungsstufen, basierend auf verschiedenen Beziehungsebenen:

Der individuelle Körper (the individual body) wird erfahrbar in der Form der Dyade. In der Zweierbeziehung Bewegende-Zeugin lässt sich die Bewegende auf das Abenteuer ein, sich mit geschlossenen Augen, ohne anleitende Impulse, zu bewegen. Die Zeugin ist mit offenen Augen präsent in der Haltung von Akzeptanz, Neugier und Anteilnahme. Durch dieses Gesehen-Werden wächst in der Bewegenden Vertrauen.

Die anfängliche Scham darüber, gesehen zu werden, weicht der Freude und dem Gefühl der Berechtigung des ganz Eigenen und Einzigartigen. Die Bewegende lernt sich und ihre individuell verkörperte Geschichte klarer zu sehen.

Der kollektive Körper (the collective body)

Auf dieser Stufe wird das Bedürfnis des Dazugehörens zur Gruppe, zu etwas Grösserem, Ganzem, zu einem Kollektiv, ohne dabei das Bewusstsein für sich selber zu verlieren, wichtig:

Der kollektive Körper wird erfahrbar und damit die kollektive Geschichte in uns. Die Zeuginnen bilden einen Kreis und halten den Raum. Dieser Kreis kann sich als verkörperte Wahrnehmung manifestieren. Ein tiefes Bewusstsein des Dazugehörens kommt zum Tragen.

Der bewusste Körper (the conscious body)

Im weiteren Prozess, wenn die Körperempfindung der Leere zugelassen werden kann, stellt sich das Gefühl einer Verbindung zum Grossen Ganzen ein. In Momenten der Gnade entsteht Mitgefühl, und Leiden wird aushaltbar. J. Adler schreibt:

This work is not about seeking pleasure and avoiding pain. It is about discovering, accepting, enduring our own truth and the truth of the others.“

(In dieser Arbeit geht es nicht um die Suche nach Vergnügen und das Vermeiden von Schmerz. Es geht um das Entdecken, Annehmen und Aushalten unserer eigenen Wahrheit und der Wahrheit der andern.)

Die Bewegung wird zum Tanz, Worte werden zu Poesie, die Energie als solche wird zur Gabe der Bewegenden an die Zeugin, an das Kollektiv, an das Grosse Ganze.



3.3. Die Rolle der Zeugin im Authentic Movement

Ich beziehe mich hier auf einen Vortrag von Erika Kletti-Ranacher: *Authentic Movement im Wandel: Vom Whitehouse-Ansatz zu Authentic Movement zur Mystical Practice*. (www.tanztherapie-wiesbaden.de)

AM unterstützt in großem Maße die Reifung der therapeutischen Kompetenzen wie Achtsamkeit, Unvoreingenommenheit, die Fähigkeit zur Wahrnehmung des Klienten und seines Prozesses sowie das Vertrauen in die Selbstheilungsprozesse.

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 widerspiegeln sich die eigene Entwicklung und das eigene Erleben in der Arbeit.

Durch den Prozess von der Bewegenden zur Zeugin lernen wir die differenzierte Wahrnehmung von Übertragungs- und Gegenübertragungsphänomenen. Dadurch entsteht eine Professionalisierung, die gleichzeitig den besten Schutz für die Therapeutin bedeutet. Wir lernen zu unterscheiden zwischen unserem eigenen Prozess und dem Prozess des anderen. Dies kann auch vor einem Helfersyndrom oder Burn-out schützen.

Durch die eigene Erfahrung als Bewegende schulen wir die Verantwortung und die liebevolle, akzeptierende Einstellung zu uns selbst. Dies erst ermöglicht uns als Zeugin, die Bewegende ebenso liebevoll und annehmend mit unserer Aufmerksamkeit zu begleiten. Mitgefühl und Wachstum auf beiden Seiten, als Zeugin und als Bewegende, entstehen.



3.3.1. Die innere und die äussere Zeugin

The architecture of the discipline of Authentic Movement is based on the relationship between a mover and a witness, the ground form. For each, work is centered in the development of the inner witness, which is one way of understanding the development of consciousness. In this discipline the inner witness is externalized, embodied by a person who is called the outer witness. (Preface S. XVI)

(Die Architektur der Disziplin AM gründet auf der Beziehung zwischen einer Bewegenden und einer Zeugin. Für beide steht die Entwicklung der inneren Zeugin im Zentrum, was einer Möglichkeit entspricht, die Entwicklung von Bewusstheit zu verstehen. In dieser Disziplin ist die innere Zeugin externalisiert, verkörpert durch eine Person, welche äussere Zeugin genannt wird.)

Der Lernprozess der Zeugin gründet auf der Erfahrung der Bewegenden. Diese bewegt sich zwar mit geschlossenen Augen, ihre Achtsamkeit ist aber nicht nur nach innen gerichtet. Sie erfährt über ihren ganzen Körper, über ihr Gehör und ihren Geruchssinn die andern Bewegenden, ihre Zeugin und den Raum, in dem sie sich bewegt. Sie ist also **Zeugin und Bewegende zur gleichen Zeit**.

Nach Abschluss der Bewegungssequenz und einem Übergang in Stille vergegenwärtigt sich die Bewegende das Erlebte, indem sie gegenüber der Zeugin Worte dafür sucht. Die Zeugin kann ergänzen, was der Bewegenden fehlt, und hilft ihr so, in ihrem Bewegen immer bewusster zu werden: Die **innere Zeugin** kann wachsen.

Wenn die Bewegende bereit ist, mit offenen Augen eine andere Bewegende zu sehen, ist es Zeit, **äussere Zeugin** zu werden. Sie beginnt so, wie sie als Bewegende begonnen hat: indem sie der Bewegung in ihrem Inneren folgt.

Sie drückt jedoch ihre Bewegtheit nicht aus, sondern behält sie für sich und spürt ihr nach. Sie sieht im Aussen und lauscht im Innen. Die Zeugin kann die Erfahrung der Bewegenden nicht kennen. Sie kann nur ihre eigene Erfahrung machen, während sie die Bewegende sieht.



3.3.2. Der Übergang

Für den Übergang vom **Bewegen** zum **Sprechen** wählt jede in der Stille die für sie in diesem Moment stimmende Form: Liegen, Gehen, Malen, Schreiben, Gestalten mit Ton oder anderen Materialien, so, wie es der Klärung des Erfahrenen dient.



3.3.3. Worte finden

„Denn höher als alles schätzen wir die Lust, gekannt zu sein.“ (Christa Wolf in *Unter den Linden*)

J. Adler weiss um unsere tiefe Sehnsucht nach dem Gesehen-Werden so, wie wir sind. Im verbalen Austausch erhält dieser kostbare Prozess nochmals Raum.

Die Bewegende spricht zuerst. Sie erlebt in ihrer Erinnerung die Sequenz ein zweites Mal und spricht darum in der Ich-Form und im Präsens.

Auch **die Zeugin** lauscht in sich hinein und spricht in Ich-Form und in der Gegenwart: Ich erinnere mich und ich sehe: die Bewegung – einen Körperteil in Bewegung – einen Bewegungsablauf – einen Rhythmus in der Bewegung.

Während ich dich sehe, nehme ich mich wahr: Ich spüre die Bewegung in mir – ich empfinde – ich fühle – ein Bild taucht auf – eine Geschichte kommt hoch – ein Gedanke formt sich – ich habe eine Erkenntnis.

Die Zeugin lernt zu unterscheiden, was zu ihrer eigenen Geschichte gehört, und behält diese Aspekte für sich. Der Bewegenden bietet sie an, was der Vervollständigung, der Klärung und der Unterstützung dienen kann.



4. R. Becker und J. Adler im Vergleich

Nach einer CSO-Behandlung sagen mir Patienten oft, es sei schön gewesen, ganz da zu sein und in sich Verbindung zu fühlen vom Kopf bis zu den Füßen. Im AM erlebe ich Ähnliches.

Ich wage die These, dass das, was so heilend wirkt, die Präsenz ist. Die Präsenz der Therapeutin hilft der CSO-Klientin ebenso zu grösserer Präsenz, wie die Präsenz der Zeugin im AM der Bewegenden.

Der Unterschied ist, dass wir in der CSO das Geschehene nicht unbedingt benennen oder bewusst machen. Auf der Ebene des Körpers ist dies keine Voraussetzung zur Heilung. – Im AM ist der Prozess des Benennens sehr wichtig, da durch das Bewusstwerden das Selbst erstarren kann.

Um freier und damit präsenter zu werden, braucht es in CSO und AM Voraussetzungen: **Die Kenntnis der Grundlagen oder des Handwerks** ist für beide Fachgebiete wichtig, auch wenn sich diese Grundlagen inhaltlich unterscheiden. Ebenso wichtig ist **die Schulung der Wahrnehmung** – hier sind die Unterschiede zwischen AM und CSO schon kleiner. **Stille spüren und Leere aushalten** gehören hier und dort zur Präsenz, aus der spirituelle Erfahrungen wachsen können.



4.1. Eine gründliche Kenntnis des „Handwerks“ als Voraussetzung

R. Becker war D.O.; er hatte die Strukturen des menschlichen Körpers studiert. Er sagt:

Was gehört zu diesen Werkzeugen? Erstens muss ein Behandler meiner Meinung nach eine objektive Wahrnehmung entwickeln. Er sollte die Anatomie, Physiologie und Pathologie kennen und all die integrierten, untereinander und mit sich selbst in Beziehung stehenden Funktionsabläufe, die zwischen all diesen Elementen der Körperphysiologie stattfinden. (I-43)

J. Adler war Tanz- und Bewegungstherapeutin, beschäftigte sich dann immer mehr mit kollektiven und interpersonalen Phänomenen und schrieb eine Dissertation über Mystical Studies. Auch sie hat die Materie, mit der sie arbeitet, gründlich erforscht.

So, wie wir in unserer Ausbildung an der Schule für CSO R. Merkel auf der Ebene von Knochen, Faszien, Flüssigkeit und Energie die strukturellen Gegebenheiten kennen gelernt haben, lernen wir unter Anleitung und Begleitung unserer Lehrerin die Disziplin von AM kennen: Wir erleben und entwickeln uns als Bewegende, als innere und äussere Zeugin in der Dyade. Wir öffnen uns und werden Teil des kollektiven Körpers im Kreis, und wir empfangen immer öfter das Geschenk des bewussten Körpers.



4.2. Die Schulung der Wahrnehmung

Die Schulung der Wahrnehmung ist sowohl in der CSO als auch im AM ganz zentral:

In der CSO schulen wir die Wahrnehmung der Physiologie unserer Patienten durch unsere Hände, die Palpation. R. Becker legte sehr grossen Wert auf die Entwicklung dieser Fähigkeit.

Drittens soll der Behandler denkende, sehende, fühlende, wissende Finger entwickeln, die buchstäblich den von Moment zu Moment stattfindenden Veränderungen folgen können, die innerhalb der eingeschränkten Gewebe geschehen [...]. Dieses *kundige* Berühren ist nicht einfach zu erlernen. Es braucht Monate und Jahre der Geduld und Arbeit an Patienten, bis dies zu einem brauchbaren, effizienten Werkzeug für Diagnose und Behandlung wird. (I-44)

Wir müssen unseren Tastsinn entwickeln, indem wir das sensorische Areal unseres Gehirns trainieren, das dieser Art des Spürens ja nie zuvor ausgesetzt war. Wir nehmen eine Orange und einen Apfel in die Hand und spüren, dass die eine Frucht eine unebene Oberfläche hat und die andere eine relativ glatte – toll! Wie aber steht's denn nun mit den feinen Motilitäten und Mobilitäten, die hier in diesem Körper stattfinden, den wir fühlen? Wir müssen palpatorische Werkzeuge entwickeln, die der Komplexität und Einfachheit dieses Primären Atemmechanismus entsprechen. Wir müssen lernen zu spüren. Aber dies geschieht nicht durch Unterricht. Ich kann euch nichts darüber beibringen – ihr müsst es selbst auf einer Eins-zu-eins-Basis lernen. Patienten haben es mir beigebracht, aus ihrem Inneren heraus. Indem ich aus meinem Inneren heraus zuhörte, habe ich von ihrem Inneren gelernt, wie man mit der Körperphysiologie arbeitet. Ich weiß auch jetzt noch nicht alles, was ich eigentlich wissen müsste, ich lerne immer noch. (I-153)

Nimm mal, nur zur Übung, einen einfachen Ball in eine Hand. ertaste seine Rundung mit deiner Hand, mit den Fingerspitzen, mit der palmaren Fläche der Hand selbst. Achte auf die Beschaffenheit und die Konsistenz. Hierzu benutzt du den Oberflächenkontakt deiner Hand und die Muskeln der Hände, um die Qualitäten und die Beschaffenheit des Balls, den du aufgehoben hast, zu bestimmen. Bringe jetzt, um etwas zu dem palpatorischen Sinn hinzuzufügen, die propriozeptiven Fasern ins Spiel, vom Rückenmark und dem Schultergürtel bis zur Hand. Mache dir bewusst, dass du den Ball mit der gesamten Extremität fühlst, nicht allein durch den Handkontakt, und sofort bemerkst du ein – verglichen mit der Erfahrung des Ball-Betastens durch reinen Handkontakt – vollkommen anderes, tieferes Erspüren dieses gleichen kleinen Balls. (II-175)



Im AM entwickeln wir unsere Wahrnehmung zunächst als Bewegende, mit geschlossenen Augen. Wir lernen zu warten, bis wir in uns einen Bewegungsimpuls spüren, und entscheiden, ob wir ihm folgen wollen. Mit unserem Gehör, dem Geruchs- und dem Tastsinn nehmen wir den Raum, in dem wir uns bewegen, die anderen Bewegenden und die Zeuginnen wahr.

Wir lernen uns zu orientieren in der Zeit mit Anfang, Mitte und Schluss und zu unterscheiden zwischen Bewegung, Empfindung, Bildern, Gefühlen und Gedanken. Mit fortschreitender Erfahrung können wir nach der Bewegungssequenz immer genauer das Erlebte erinnern und benennen.

Als Zeugin lernen wir die äussere Bewegung zu sehen und gleichzeitig auf unsere innere Bewegung zu achten. Wir benennen vorerst nur das, was wir gesehen haben: die Bewegung.

As your witness I have been naming your physical movement even when you do not name it first. This is because your body moving is all that I can objectively see. [...] I trust that speaking what I see you doing does not violate your boundaries. But now as we include the task of tracking sensations, if you haven't yet spoken your sensations I do not want possibly complicate or confuse your inner experience by speaking my own experience of sensations as I witness.

Because it is my desire to stay as close as I can to your experience, when you do speak your sensations in relationship to your movement I will offer my experience, but only when it seems resonant with yours. (S. 21 f.)

(Als deine Zeugin habe ich deine physische Bewegung beschrieben, auch wenn du sie vorher nicht beschrieben hast. Dies tat ich, weil dein Körper in Bewegung alles ist, was ich objektiv sehen kann. [...] Ich vertraue darauf, dass es deine Grenzen nicht verletzt, wenn ich benenne, was ich sehe. Aber nun, beim Benennen der Empfindungen, will ich, solange du deine Empfindungen nicht beschrieben hast, deine innere Erfahrung nicht komplizieren oder verwirren, indem ich mein eigenes Empfinden als Zeugin ausspreche. Weil es mein Bestreben ist, so nahe wie möglich bei deinem Erleben zu bleiben, werde ich, wenn du deine Empfindungen in Zusammenhang mit deinem Bewegen benennst, meine Erfahrung nur anbieten, wenn sie in Resonanz steht zur deinen.)



4.3. Das Entwickeln einer wertfreien Haltung

Auch hier finden wir Parallelen zwischen der therapeutischen Haltung von R. Becker und der Haltung der Zeugin bei J. Adler: Wie die Zeugin im AM sollen auch Beckers Studenten zwischen ihren eigenen und den Gefühlen der Patienten unterscheiden und diesen mit Respekt und zugewandter, zuhörender Resonanz begegnen.

Ein wichtiger Punkt, den man dabei beachten muss, ist die Notwendigkeit, eure eigenen Gefühle bezüglich der Person, mit der ihr spricht, genau zu kennen, diesen Menschen wirklich als den, der er ist, zu akzeptieren – jemand, der genauso Respekt verdient wie ihr selbst. Hört ihm zu und antwortet, ohne zu bewerten. Menschen fühlen sich sehr viel freier in der Gegenwart eines anderen Menschen, der sie still so akzeptiert, wie sie sind. Es ist eure Aufgabe, einfach entspannt zu bleiben, wenn eigentlich nichts geschieht. Einfach nur anwesend zu sein in so einer Atmosphäre, ist heilsam. Eigentlich ist es diese *zugewandte, zuhörende* Resonanz, und nicht eine aktive, zur Schau stellende Reaktion, die eine osteopathische Behandlung funktionieren lässt. (I-25)



Janet Adler schreibt:

When the witness tracks the mover's work so carefully, the mover is learning, perhaps feeling, that the witness is in fact present enough. As the mover's trust of the witness presence develops, trust of her own movement can deepen, allowing her to be as she is, to do what she does. She might notice that her witness does not speak her own judgments, her projections or even her interpretations. The witness is inviting her to bring such complete acceptance toward herself, allowing her inner witness to bring less judgment, projection, or interpretation in relationship to her own experiences." (S. 19)

(Wenn die Zeugin die Arbeit der Bewegenden so sorgfältig verfolgt, lernt die Bewegende, und vielleicht spürt sie es, dass die Zeugin wirklich genug präsent ist. Während das Vertrauen der Bewegenden in die Präsenz der Zeugin sich entwickelt, kann sich das Vertrauen in ihre eigene Bewegung vertiefen und ihr erlauben, zu sein, wie sie ist, zu tun, was sie tut. Sie kann merken, dass ihre Zeugin ihre eigenen Urteile, Projektionen oder Interpretationen nicht ausspricht. Die Zeugin lädt sie ein, sich selbst ebenso grosse Akzeptanz entgegenzubringen, indem sie ihrer inneren Zeugin erlaubt, ihren eigenen Erfahrungen mit weniger Urteil, Projektion oder Interpretation zu begegnen.)



4.4. Still werden – die Leere Aushalten

Das Stillwerden und Nichtstun bei R. Becker lässt sich vergleichen mit dem **Aushalten der Leere** und Warten auf das, was sich bewegen will, bei J. Adler.

Für R. Becker war die Stille ein wichtiger Faktor der therapeutischen Beziehung. Er forderte seine Studenten auf, vor jeder Begegnung mit einem Patienten still zu werden und nach innen zu horchen.

Jetzt möchte ich, dass ihr euch für eine kleine Weile gerade hinsetzt und euch auf euch selbst besinnt. [...] Ich will, dass ihr euch ganz still und ohne Anstrengung der Fluktuation des Liquor cerebrospinalis bewusst werdet, die in euren Köpfen stattfindet – der Fluktuation des Fluid Drive.

Fühle ganz still den Liquor cerebrospinalis, die fundamentale Grundlage des Primären Atemmechanismus. Egal ob du sie tatsächlich spüren kannst oder nicht: Sei dir einfach des Liquor cerebrospinalis bewusst. (I-81)

Bei der Behandlung, im palpatorischen Kontakt mit dem Patienten, stellte R. Becker fest, dass dann, wenn im Patienten die Bewegung des Liquor cerebrospinalis zur Ruhe bzw. zu einem *Stillpoint* kam, dysfunktionale Strukturen sich veränderten und Heilung möglich wurde.

Der Behandler versucht, Funktion in lebendigem Gewebe zu spüren und den Stillpunkt zu finden, von dem aus ein Stressmuster seine Symptome manifestiert. Dazu muss er aus dem Herzen seiner eigenen Stille heraus in das Herz der Stille im Patienten hinein fühlen. (I-173)

Während er erkannte, dass sich Leben in der Bewegung manifestiert, wurde ihm auch bewusst, dass die Lebenskraft in der Stille wohnt. Alles Leben entspringt aus dieser Kraft und der Lebenskern dieser Kraft ist die Ruhe, eine dynamische Ruhe, die man erspüren kann, genauso wie man Bewegung erspüren kann. Diese Eigenschaften des Lebens, Bewegung, Potenzial und Ruhe, stehen als Ressourcen für die Wiederherstellung von Gesundheit zur Verfügung.

Einigen seiner Patienten gab R. Becker Übungen zur Stille mit: (II-240)

ICH BIN IN DER STILLE

Nimm für einen Zeitraum von mindestens zehn Minuten eine bequeme Position ein.

Erlaube deinem Atem, zu kommen und zu gehen, und atme ohne bewusste Anstrengung weiter.

Erlaube dem Bewusstsein oder der Wahrnehmung (ohne physische, emotionale oder mentale Anstrengung), sich zu manifestieren.

ICH BIN IN DER STILLE

zehn Minuten lang

Erlaube jeglichen physischen, emotionalen oder mentalen Effekten, die kommen, ohne Anstrengung dies zu tun und ohne Aufmerksamkeit auf sie zu lenken. Lasse sie wie Wolken über einen klaren Himmel ziehen. ICH BIN IN DER STILLE zehn Minuten lang, ohne Unterbrechung, während diese Effekte vorüberziehen.

MACHE ES NICHT KOMPLIZIERT

Auch das **Nicht-Wissen** war für R. Becker wichtig. Er betonte immer wieder, dass nicht er als Arzt weiss, was sein Patient braucht. Der Körper des Patienten erzählt es ihm, wenn er als Behandelnder bereit ist, dies mit seinen Händen wahrzunehmen.



Janet Adler beschreibt in ihrem Vortrag *Vom Autismus zur Disziplin der Authentischen Bewegung*, gehalten an der 37. Jahreskonferenz der American Dance Therapy Association im Oktober 2002, ihren Werdegang.

In ihrer Arbeit mit autistischen Kindern begegnete sie **in grossen und leeren Räumen** diesen Wesen, „die noch nie eine Beziehung mit einem andern menschlichen Wesen erfahren hatten“. Sie sah, wie diese Kinder sich bewegten, und nahm deren Bewegung auf mit ihrem eigenen Körper. So konnten die Kinder sich selbst nach und nach wahrnehmen lernen, eine Beziehung zu ihrem Selbst finden und schliesslich auch mit andern Menschen in Beziehung treten.

J. Adler sagt: Ich möchte, dass die autistischen Kinder sich selbst zum Geschenk haben. Ich möchte, dass jedes Wesen sich selbst zum Geschenk erhält, sich selbst als Geschenk entdeckt, das Geschenk der eigenen Authentizität.

Am Anfang jeder Sequenz im AM bilden alle Beteiligten einen grossen Kreis und nehmen **den leeren Raum wahr**, in den die Bewegenden eintreten werden. Wenn die Bewegerin ihre Augen schliesst und nach innen horcht, lernt sie **ihre innere Leere** aushalten und warten, bis sie einen Impuls spüren wird. Sie tritt ein in den **Raum des Nicht-Wissens** und öffnet sich immer mehr für das, was sie ist.



4.5. Die Öffnung zur Transzendenz

R. Beckers Mutter hatte einen tiefen spirituellen Glauben und bemühte sich, entsprechend zu leben. Für Dr. Becker war Spiritualität eine Selbstverständlichkeit. Er war der Ansicht, dass jeder Mensch eine Eins-zu-eins-Beziehung zum Göttlichen hat und dafür verantwortlich ist. Einen W.G. Sutherland gewidmeten Vortrag zum Thema „*Seid still und erkennet*“ beginnt er mit den Worten:

Das Thema dieses Vortrags ist das fortwährende Anerkennen, dass wir ‚still sein müssen, um zu erkennen‘, und zwar auf dem direktest möglichen Weg, auf dem wir unserem Schöpfer näher sind als im rein stofflichen Atmen. (I-36)

Dr. Becker begegnet dem Schöpfer in der **Stille** und er spürt mit seinen Händen bei jeder Behandlung, in jedem Patienten den **Atem** des Lebens, die göttliche **Kraft (Potency)**, die alles bewegt. Die Dualität löst sich auf: Er ist in seiner **Potency** verbunden mit der **Potency**, die in seinem Patienten wirkt. In seiner Bescheidenheit macht er darüber keine grossen Worte – er schreibt die entsprechenden Wörter mit fetter Initialen.

Wenn wir, als Studierende der Wissenschaft der Osteopathie, Osteopathie wirklich verstehen wollen, werden wir es notwendig finden, unser Wissen um die **Gottheit**, die uns auf das Zentrum ausrichtet, wieder zu erwecken [...] und zu lernen, in unserer täglichen Arbeit den **Schöpfer** im Sinn zu haben, zu fühlen und zu nutzen. (I-37)

Eigentlich ist er die Quelle der Energie, der Zustand aus dem die Energie kommt. Er ist nicht bewegte Energie, er ist die reine Potency. Er ist omnipotent. Es gibt keine Bewegung und doch ist alles Bewegung. Er *ist* eben einfach und du gibst dich ihm hin. Fühle die Stille, die sich in diesem Raum entwickelt hat. Es ist die gleiche Stille. Kannst du sie fühlen? Es ist die gleiche Stille und du kannst sie fühlen, aber sie ist nichts, an dem du arbeitest. Wenn du an ihr arbeitest, verpasst du sie. Es ist eine lebendige Stille, die unsere bewusste Aufmerksamkeit wahrnehmen kann. Diese bewusste Wahrnehmung findet durch unseren großen und nicht durch unseren kleinen Geist statt. Bewusstsein ist das Akzeptieren von etwas. Das klingt vielleicht esoterisch, ist aber doch eine spürbare Erfahrung. (II-41)



Janet Adler begegnete in ihrer Arbeit immer wieder energetischen Phänomenen. Deren Erforschung fand Ausdruck in ihrer Dissertation über *Mystical Studies*. *Gnade* ist ein Begriff, der in ihrem Buch oft vorkommt.

Wenn im AM die innere Zeugin erstarkt, ist die Bewegende immer weniger auf eine persönliche äussere Zeugin angewiesen. Bewegende und Zeuginnen können sich als Teil eines Kollektivs erleben, ohne mit diesem Kollektiv zu verschmelzen. Die persönliche Geschichte tritt in den Hintergrund und die Leere kann erfahren werden: Der Körper wird zum Gefäss, das empfängt und weitergibt.

Im Austausch geht es nun weniger um das persönliche Sehen und Gesehenwerden; kollektive und energetische Erfahrungen finden ihre Form. Den Kern energetischer Phänomene bildet die unmittelbare Erfahrung, ein Phänomen des Vereinigtseins, die unbeschreibliche Erfahrung der Nicht-Dualität, des Ungeteiltseins. Ähnliches kennen wir aus der Beschreibung von unmittelbarer Erfahrung in den mystischen Traditionen der monotheistischen Religionen und vom Samadhi im Buddhismus.

Im AM steht unmittelbare Erfahrung mit dem Phänomen der Präsenz in Beziehung. Wir werden zwar mit zunehmender Praxis nicht unbedingt präsenter, aber wir sind uns eher bewusst, wann wir wirklich präsent sind und wann nicht. Vertieft sich die Arbeit, tritt die Frage nach dem *Wo bin ich?* immer mehr in den Hintergrund. Im *Hier bin ich – he-nini* – entstehen Momente, in denen der Körper als leeres Gefäss erfahren wird. Aus dieser Leere entsteht das Bedürfnis zu geben. Die Form selbst wird transparent. Aus der Stille entsteht ein Wort. Aus der Ruhe entsteht eine Geste. Aus der Präsenz entsteht die Erfahrung der Transzendenz.



Janet Adler schliesst ihr Buch mit den Worten:

May the Quality of consciousness
that is emerging collectively
within our world
outweigh the quantity of unconsciousness
that suffers on our planet.
May all suffering become compassion.
May we be ready, may we be able.

Möge die Qualität der Bewusstheit
die im Kollektiv entsteht
in unserer Welt
die Quantität der Unbewusstheit überwiegen
unter der unser Planet leidet.
Möge alles Leiden sich verwandeln in Mitgefühl.
Mögen wir bereit sein, möge es uns gelingen.



Literaturangaben

Rollin Becker, *Leben in Bewegung & Stille des Lebens*, Hrsg. Christian Hartmann, Jolandos Verlag, Pähl 2007

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

Janet Adler, Vortrag *Vom Autismus zur Disziplin der Authentischen Bewegung*, gehalten an der 37. Jahreskonferenz der American Dance Therapy Association im Oktober 2002, (www.bewegungsraum-berlin.de/adler.php)

Rudolf Merkel, *Schule für CSO*, Zürich, Script 2, Häute, 2006, und Script 5, Energie, 2007

Marianne Bachmann, Thalwil, Arbeitspapiere zum Erforschen und Vertiefen der Arbeit mit Authentic Movement

Erika Kletti-Ranacher, Vortrag *Authentic Movement im Wandel: Vom Whitehouse-Ansatz zu Authentic Movement zur Mystical Practice*. (www.tanztherapie-wiesbaden.de)

Christa Wolf, *Unter den Linden*, Luchterhand Verlag, Darmstadt 1974

Ich danke

Marianne Bachmann, die mich während vielen Jahren sorgsam und fachkundig in Berufs- und Lebensfragen begleitet hat, für all das, was ich bei ihr im AM erfahren und lernen durfte, und für das Lesen dieser Arbeit.

Rudolf Merkel und den Lehrerinnen und Lehrern seiner Schule für CSO für ihre geduldige, sorgfältige und respektvolle Haltung gegenüber uns Schülerinnen und Schülern.

Myriam Dietrich, meiner Freundin und Mitschülerin, für die vielen guten gemeinsamen Stunden in Ausbildung, Super- und Intervision.

Reinhold Bruder für seine Unterstützung, seine Anregungen und die sorgfältige Korrektur dieser Arbeit.