

AUTHENTISCHE BEWEGUNG & DIE SPIRITUELLE DIMENSION IN DER TANZTHERAPIE

Zur Bedeutung von Achtsamkeit, dem „bewussten Körper“ und Präsenz im therapeutischen Kontext

ANKE TEIGELER: KONGRESSBEITRAG TANZ UND THERAPIE IM WANDEL
24-25.10.2010

Seitdem ich tanze und besonders in meiner langjährigen Praxis der Authentischen Bewegung erlebe ich immer wieder Zustände großer Klarheit, Stimmigkeit und Ganzheit. Sie sind weder von persönlichen Emotionen begleitet noch aus meiner Lebensgeschichte heraus ableitbar und verstehbar. Nichtsdestotrotz sind sie tief bedeutsam. Ich erfahre mich präsent, im Körper bewusst verankert, dankbar und „im Einverständnis mit dem Wunderbaren“¹. Leben hat einen tieferen Sinn. Die Beziehung zu meinen individuellen Schwierigkeiten und auch denen meiner Klienten erweitert sich hinsichtlich einer Haltung von stärkerem Mitgefühl mit dem was ist, Annahme, Wohlwollen und Hoffnung.

Der Moment, als meine Lehrerin Janet Adler mich darauf ansprach, ist mir in wichtiger Erinnerung. Sie wollte sicher gehen, dass diese Erfahrungen durch die Herausbildung eines stabilen Ichs möglich sind, ohne davon überflutet zu werden. Gleichzeitig fühlte ich mich durch die Art ihrer Resonanz auf meine Bewegungen wahrgenommen auch in einer Dimension, die ich heute als spirituell benenne.

Auch Klienten hilft das erlebte körperliche Wissen dieses Bewusstseinszustands ihre lebensgeschichtlichen Verletzungen zunehmend achtsam und liebevoll selbst zu begleiten und sich in einen größeren Zusammenhang zu stellen.

Die Bejahung der spirituellen Dimension unseres Menschseins hat mein Leben und mein tanztherapeutisches Arbeiten grundlegend beeinflusst und voller gemacht. Deshalb möchte ich anregen, sich im tanztherapeutischen Feld auf diese heilende Kraft zu besinnen und sie zu verbinden mit den Errungenschaften psychotherapeutischer Persönlichkeits- und Bewusstseinsentwicklung.

Was meine ich mit spirituell? – einem Begriff der häufig genannt und sehr unterschiedlich verstanden wird, sodass ein Austausch darüber manchmal aneinander vorbei geht.²

Wie oben beschrieben beziehe ich mich insbesondere auf eine innere unmittelbare, *direkte Erfahrung* der Einheit mit Allem. Es ist ein Zustand der Non-Dualität im Unterschied zu dem Glauben an etwas von mir getrenntes Größeres im Außen. Der Zustand kann z.B. spontan in der Natur, der Sexualität, durch die Einnahme bewusstseinsweiternder Substanzen und im Tanz auftreten oder nach Jahren der Konzentrationsschulung in der Meditation und z.B. Authentischen Bewegung.

In diesem mit herkömmlicher Sprache so schwer zu fassenden Gewahrsein, ist das Bewusstsein klar und still, von wacher Präsenz.³

Wird diese Erfahrung innerlich aufmerksam begleitet und mit Bewusstsein gehalten, kann sie so tiefgreifend wirken, dass sie die Persönlichkeitsentwicklung erweitert und transformiert hin zu mehr Authentizität, Mitgefühl, und Altruismus. Dies lässt sich auch beschreiben als ein „In-der-Welt-Sein“, das sich seiner Selbst bewusst ist und darüber hinaus mehr einbeziehen kann als die Zentrierung auf das eigene Ego und sich auch für mehr verantwortlich fühlt.

¹ P. Schellenbaum; Im Einverständnis mit dem Wunderbaren;

² Ken Wilber nennt 4 Bedeutungen des Begriffs spirituell, die alle wichtige Aspekte von Spiritualität darstellen. Ich beziehe mich auf die Bedeutung der Zustandserfahrung. s. K.Wilber; Integrale Spiritualität S. 144 - 148

³ Die Erfahrung wird differenziert in Bewusstseinszustände von grobstofflich, subtil, kausal, Zeuge sein bis zu nichtdual. s. K. Wilber; Integrale Spiritualität

Von jeher suchen und finden Menschen im Tanz diese *direkte Einheitserfahrung*. Dabei wird der Körper zum Instrument und Gefäß. Im Körper, durch den Körper und wegen des Körpers findet die Erfahrung ihren Ausdruck.⁴

Dieses dem Tanz innewohnende Potential von „sich tanzend Ganz fühlen“ und das Bedürfnis danach sind meines Erachtens für viele Menschen mit ein Grund, sich der Tanztherapie zuzuwenden.

Schon allein deshalb halte ich es für sinnvoll, als Tanztherapeutin die Wahrnehmung dafür zu öffnen und einen Raum in sich und im Außen zu schaffen, in dem diese manchmal überwältigende Erfahrung entstehen und bewusst begleitet werden kann.

Ich bin der Ansicht, dass wir Tanztherapeutinnen dazu gut vorbereitet sind. Unser differenziertes Wissen von Bewegungs- und psychodynamischer Entwicklung, unsere Erfahrung der Zusammenhänge von Körper, Psyche und Geist und unsere Schulung mit dem eigenen Körper in subtiler bewusster Resonanz zum Klienten zu treten, sind wichtige Voraussetzungen. Sie unterstützen uns in der Begleitung von Menschen sowohl bei der Aufarbeitung persönlicher Problematiken als auch in dieser unser Alltagsbewusstsein übersteigenden *direkten Erfahrung*. Wir können dazu beitragen, beides als vernetzt miteinander und sich gegenseitig befruchtend wahrzunehmen.

Dann kann diese spirituelle Dimension einem neben der Symptomheilung wichtigen Ziel von Tanztherapie dienen: der Entwicklung hin zu mehr Bewusstheit und einer umfassenderen Persönlichkeit.

Authentische Bewegung, eine Strömung der Tanztherapie, ermöglicht diese Entwicklung größerer Bewusstheit bis hin zur unmittelbaren, *direkten Erfahrung* in Verbindung mit der Wiederaneignung persönlicher Verletzungen.⁵ Im Folgenden möchte ich nach einer kurzen Einführung in Authentische Bewegung einige Qualitäten, die das Erleben von Ganzheit fördern, herausarbeiten. In einem weiteren Schritt zeige ich die Möglichkeiten für die Tanztherapie auf.⁶

In der Authentischen Bewegung schließt der Klient seine Augen und wendet seine Aufmerksamkeit nach Innen in Gegenwart des Therapeuten. Nun versucht er, entstehenden Bewegungsimpulsen zu folgen, und dabei aufsteigende Körperempfindungen, Emotionen, Bilder und Gedanken als solche wahrzunehmen und zu verkörpern.

Nach dem Bewegen öffnet er seine Augen und tritt durch Sprache in Resonanz mit dem Bewegungsprozess im Gegenüber des Therapeuten. Im Erinnern und Benennen seiner Bewegungen und den sie begleitenden Wahrnehmungsbereichen wird Bewusstsein über die Erfahrung möglich. Das lädt den Klienten ein, in eine stimmige Beziehung zum Erlebten zu treten. Sie enthält das Potential der Integration.

⁴ „Der Körper steht einer umfassenden Bewusstseinssebene näher als der Intellekt. Der Intellekt schränkt ein, er segmentiert die Wirklichkeit in Teilaspekte, mit denen er sich jeweils befasst. Der Körper hingegen kann sich für das Ganze öffnen. Deshalb wird er in allen Religionen als Vehikel in den transmentalenen Bewusstseinsraum genutzt – in fast allen Religionen, denn im Christentum haben wir diese spirituelle Kraft des Körpers vergessen... Immer ist der Körper der Ausgangspunkt. Er ist gleichsam das Gefäß, in dem die Begegnung mit der göttlichen Wirklichkeit gefasst ist.“ S. 128 und 130 aus Willigis Jäger; Die Welle ist das Meer

⁵ „Our spiritual work only grow as much as our personal work“ Zitat Janet Adler aus einem Seminar 2009

⁶ Ich verwende die Begriffe Bewegter synonym für Klient und äußerer Zeuge synonym für Therapeut.

Hier das Beispiel einer erfahrenen Bewegerin zu einem persönlichen Prozess:

*Ich stehe auf beiden Füßen im Raum und verspüre im Rücken einen intensiven Zug nach hinten.
Schritt für Schritt für Schritt gehe ich rückwärts eine starke Unsicherheit fühlend.
Ich zittere.*

*Das Bild einer Waage taucht auf. Eine Waage, die sich austariert, um so ihre Mitte finden zu können.
Ich halte an, ich verlagere das Gleichgewicht von rechts nach links, rechts nach links.
Ich tariere mich aus.*

Dann gehe ich weiter rückwärts. Schritt für Schritt für Schritt. Ich habe einen großen Wunsch mich fallen zu lassen. Gleichzeitig fühle ich eine starke Angst, mich fallen zu lassen.

Ich halte inne und horche in mich hinein und im gleichen Augenblick denke ich:

„Es ist gut, dass ich Angst habe sie gehört hier irgendwie zu mir.“

Es fühlt sich rund an und ich gehe weiter rückwärts. Ich bleibe stehen und tariere mich aus, bis ich ganz im Gleichgewicht bin.

Ich fühle eine große Ruhe und eine tiefe Zufriedenheit.

Eine plötzliche Einsicht folgt im Sprechen der Erfahrung und durch die Resonanz, die ihr Erleben in ihrer äußeren Zeugin auslöste. Die Bewegerin ruft aus, dass sie als Kind nach einem schweren Sturz auf den Rücken für mehrere Jahre nachts im Gipsbett liegen musste. Später berichtet sie, dass sie sehr froh ist, ihre lange Angst vor dem Fallen als zu ihr zugehörig gefühlt, anerkannt und in ihren Lebenszusammenhang gebracht zu haben.

Dieses Beispiel beschreibt auch die Qualitäten eines verlässlichen inneren Begleiters. In der Authentischen Bewegung wird er der innere Zeuge genannt.

So ist die Bewegerin sich aller Wahrnehmungsbereiche der verkörperten Erfahrung gewahr:

Bewegung	<i>Ich stehe auf beiden Füßen.</i>
Empfindung	<i>Ich verspüre einen intensiven Zug.</i>
Emotion	<i>Ich fühle eine starke Unsicherheit.</i>
Bild	<i>Das Bild einer Waage taucht auf.</i>
Gedanke	<i>Es ist gut, dass ich Angst habe, sie gehört hier irgendwie zu mir.</i>

Die Entwicklung kontinuierlicher gleichzeitiger Aufmerksamkeit auf alles, was im Körper in einem Moment geschieht bildet die Grundlage des inneren Zeugen. Sie geht einher mit einer inneren Haltung, die möglichst nicht interpretiert und bewertet. Es ist eine Haltung der Achtsamkeit. *„Ich halte inne und horche in mich hinein.“*

Aufmerksamkeit und Achtsamkeit erlauben der Bewegerin in eine mitfühlende dialogische Beziehung zu ihrer Erfahrung zu treten, so dass sie diese selbst innerlich begleiten und (aus)halten kann. Sie wird zum Zeugen der eigenen Erfahrung. *„Gleichzeitig fühle ich eine starke Angst, mich fallen zu lassen.“*

Damit verbunden ist eine wachsende Fähigkeit zu wählen und zu entscheiden, welchen Impulsen die Bewegerin folgen will. *„Ich habe den großen Wunsch, mich fallen zu lassen. Gleichzeitig fühle ich eine starke Angst, mich fallen zu lassen. ...Es ist gut, dass ich Angst habe sie gehört hier irgendwie zu mir.“*

In der Authentischen Bewegung bilden sich diese Qualitäten des inneren Zeugen durch die Beziehung zum äußeren Zeugen. Er dient in dem Maße als Modell, in dem er sie in sich selbst ausgebildet hat und sie in liebevolle und mitfühlende Resonanz zur Erfahrung des Bewegers bringt.

Mit zunehmendem Vertrauen in den inneren Zeugen entwickelt sich der *bewusste Körper*.⁷ Ein differenziertes „Spürbewusstsein“⁸ ist entstanden. das den Fluss aller gleichzeitigen

⁷ s. J. Adler; Offering from the Conscious Body

⁸ „Spürbewusstsein meint: Flussexistenz im Kontinuum eigenen, jederzeit auch beschreibbaren wachen Spürens. Und dieses bedeutet: In allem, was wir erleben, denken, fühle, ahnen, handeln, gleichzeitig und bewusst, wie beiläufig und ohne Bewertung, das momentane Geschehen im Körper registrieren, nicht nur Spannung und Entspannung, Lust und Schmerz, sondern auch differenziertere, feinere Vorgänge im Körper: ein spannendes Abenteuer, die Intensivierung unserer Lebensenergie.“ P. Schellenbaum; Im Einverständnis mit dem Wunderbaren S. 47

Sinneswahrnehmungen, Gefühle, Bilder und Gedanken während der Bewegung achtsam und konzentriert wahrnimmt, ohne einen Teil des Wahrgenommenen abzuspalten. Zutrauen in den Bewegungsprozess und den Körper wird möglich, ohne zu ahnen, wohin die Bewegung führen wird.

Dies mündet in „*Vertrauen in das Unbekannte*“ und in „*Vertrauen in das Nicht-Wissen*“.

Manche Bewegter kommen schon mit diesem tiefen Vertrauen, dass der bewegte Körper den Weg weiß. Sie scheinen dieses ursprüngliche Wissen nicht verloren zu haben. Andere bringen es als Folge intensiver Körper- und Bewegungs-/Tanzschulung mit. Richtungen, die Körper- und Bewegungswahrnehmung sowie Improvisation anregen, unterstützen meiner Erfahrung nach diese sensible verkörperte Bewusstheit (z.B. Bartenieff Fundamentals, New Dance, Contactimprovisation, Body Mind Centering).

Einen *bewussten Körper* bewohnen heißt auch, dass jedes Körperteil und jede Bewegung ein Fenster sein kann, um die eigene Erfahrung zu vertiefen.

Der Bewegter lenkt sich immer weniger durch Alltagsgedanken, Ideen oder innere Kritik ab und übt sich immer stärker in der Kunst der konzentrierten Bewegung.

Er lässt sich mit voller Aufmerksamkeit ein auf die sich ständig verändernden Erfahrungen in der Bewegung und im Körper. Das geht einher oder alterniert mit einer fokussierten Konzentration, die gerade bei dieser Bewegung, diesem Gefühl verweilt und es vertieft.⁹

So lädt der *bewusste Körper* durch die Praxis der Konzentration Präsenz ein. In Momenten dieses Gegenwärtigseins gibt es keine Sprache, keinen inneren Dialog. Der innere Zeuge ist ausschließliche bewusste Präsenz. Der Segen klarer, stiller und wacher Aufmerksamkeit wird spürbar. Bewegter beschreiben das Körpererleben so, als würden sich alle Poren öffnen und die Grenzen flüssiger werden, weit und offen. Oder sie lassen sich führen von der momentanen Bewegung und folgen ihr konzentriert.

Im Erfahren von Präsenz wird aus „*Vertrauen in das Unbekannte*“ ein „*sich Selbst dem Unbekannten anvertrauen*“. Hingabe in einem bewussten Verhältnis zum Willen wird ein Bedürfnis.

Präsenz steht in enger Beziehung zum Zustand der *direkten Einheitserfahrung*. In diesen unbeschreiblichen Momenten der Non-Dualität, ist der Körper durchlässig für energetische Phänomene. Er wird als Gefäß oder Kanal wie leer erfahren. Der Körper als Form wird als transparent erlebt. Der Bewegter „wird bewegt“ wie Mary Whitehouse formulierte. Er lässt sich weiter führen hinein in tiefe Stille, Zeitlosigkeit und offenen Raum oder er lässt sich von der Bewegung zentrieren, bis er Eins ist mit der Bewegung. Dies ist häufig begleitet von einer Erfahrung des ausgerichtet Werdens. Die damit einhergehende spürbare Verletzlichkeit macht unsere authentische Stärke aus.¹⁰

In der *direkten Erfahrung* wird aus dem „*sich Selbst dem Unbekannten anvertrauen*“ ein „*sich Selbst bewusst dem Unbekannten überlassen*“. Dieses Überlassen kann sich manchmal wie Sterben anfühlen, da wir unsere Alltagsidentität in diesen Momenten loslassen.

Wie Janet Adler begreife ich diese Momente des Vereintseins als Gnade, da sie nicht willentlich zu erreichen sind. Sie ergreifen uns ganz und machen uns staunen. Das Bewusstsein entwickelt sich in Richtung intuitivem Einsichtswissen. Damit einher geht eine Erweiterung und Vertiefung der menschlichen Fähigkeit, Mitgefühl zu empfinden

⁹ Diese 2 Arten der Konzentration erinnern an die 2 Gruppen buddhistischer Konzentrationspraktiken: die Konzentration der Versenkung und die Konzentration der Einsicht. Vgl. J. Kornfield; Das weise Herz S. 451 – 453. In der Authentischen Bewegung ist der Körper dabei nicht in Ruhe sondern in Bewegung. Welche Auswirkungen die Bewegung hat, scheint mir ein interessantes Forschungsgebiet.

¹⁰ „I do know that a particular hue of vulnerability is necessary to open into a completeness of not knowing into true surrender“ J. Adler in Patrizia Pallaro Artikel: From seeing to knowing S. 265

Haben wir uns als Therapeut/innen für den Zustand der Präsenz und der *direkten Erfahrung* geöffnet, dann haben wir Möglichkeiten diese Erfahrung zu erkennen, eine bewusste Beziehung dazu zu unterstützen und Gefahren wahrzunehmen.

So kann der beschriebene Zustand verwechselt werden mit einer Regression auf die präpersonale und irrationale Entwicklungsstufe eines Babys, das vorbewusst mit Allem verschmolzen ist. Diese Einschränkung der Erfahrung pathologisiert den Klienten und verhindert ein Begreifen und die Integration in die Gesamtpersönlichkeit. Die Verwechslung kann auch umgekehrt erfolgen, indem der Therapeut Allmachtsphantasien oder psychotisches Erleben überhöht zu Erfahrungen von Ganzheit. Ken Wilber bezeichnet diese Deutungen als Prä/Transverwechslung.¹¹

Auch kann der Klient sich durch das Erleben in seinem Ich geadelt und evt. persönlich auserwählt fühlen. Wird diese Sicht vom Therapeuten geteilt, kann so das eigene Ego narzistisch bestätigt werden. Die Erfahrung dient dann nicht mehr der Weiterentwicklung hin zu einer Ich-Erweiterung, die das bisherige Identitätsgefühl transformiert. Sie kann vielmehr als Abwehr vor dem persönlichen individuellen Leid genutzt werden.

Manchmal besteht auch eine Gefahr darin, dass Klient und Therapeut das Ziel selbst im kathartischen Erleben von Ganzheit sehen. Sie nutzen es dann zum „bei sich Ankommen“ als Regeneration im hektischen Alltag. Letzteres ist angenehm und geschieht teilweise in New Age - und Trancetanzrichtungen. Es unterstützt jedoch nicht die Entwicklung der Persönlichkeit und der Bewusstheit.

Außer einer bewussten Begleitung der Erfahrung von Ganzheit erweitern sich meinem Erleben nach die therapeutischen Möglichkeiten in der Unterstützung von Klienten. Das eigene Eintauchen in ängstigende und überwältigende Erfahrungen und ein häufig präsenter innerer Zeuge helfen zunehmend auch Themen zu begleiten, wie Fragen nach dem Lebenssinn, existentieller Einsamkeit und der Angst vor Sterben und Tod. Die therapeutische Bereitschaft wird umfassender ohne andere persönliche Problematiken zu vernachlässigen. Auch Fragen, auf die keine Antworten zu finden sind, können mit dem Klienten bewusst im Gewahrsein gehalten werden wie zum Beispiel. „Werde ich an meiner Krebserkrankung sterben und was dann?“

Wachsendes Mitgefühl den Klienten gegenüber entwickelt sich. Es fördert auch das Mitgefühl der Klienten sich selbst gegenüber und unterstützt die Arbeit an persönlichen Verletzungen. Die Verletzungen ändern sich nicht, aber die Beziehung zu ihnen kann zunehmend von Annahme und Mitgefühl dem eigenen Leid gegenüber gekennzeichnet sein.

Letztlich kann, so hoffe ich, die Bewusstheit die sich mit dem Erleben von Präsenz und der Erfahrung der Non-Dualität bildet, auch unser tanztherapeutisches Verständnis erweitern und umfassender machen.

Denn häufig bleiben wir, so glaube ich, im therapeutischen Alltag im dualistischen Menschen- und Weltbild des Entweder - Oder und der Polaritäten stecken und merken nicht, dass sie zusammen eine Einheit bilden.

Therapeutisch gesprochen meine ich damit, dass wir viel Zeit und Energie auf die Ich-Identität und Autonomieentwicklung unserer Klienten verwenden, was auch eminent wichtig ist. Manches Mal bleiben wir jedoch bei der Fähigkeit, sich als abgegrenzt zu erleben, stehen. Wir vergessen dabei, das Bewusstsein zu sensibilisieren, für das was uns trägt - eine tiefere Wirklichkeit des Zugehörigseins.

Literatur:

- Adler, J. Offering from the Conscious Body (2002) Inner Traditions, Rochester, Vermont
Jäger, W. Die Welle ist das Meer (2008) Herder, Freiburg
Kornfield, J. Das weise Herz (2008) Goldmann Arkana
Pallaro, P. Authentic Movement - A collection of essays Volume Two (2007) J. Kingsley Publishers, London
Schellenbaum, P. Im Einverständnis mit dem Wunderbaren (2003) Deutscher Taschenbuch Verlag, München
Seitlinger, M. Was heilt uns (2006) Herder, Freiburg
Weinreich, W.M.. Integrale Psychotherapie (2005) Araki Verlag, Leipzig
Wilber, K. Integrale Spiritualität (2007) Kösel Verlag, München

¹¹ s. K.Wilber in Was heilt uns S. 116