

Präsenz

Vom Autismus zur
Disziplin der Authentischen Bewegung

Janet Adler

Keynote auf der 37. Jahreskonferenz der
American Dance Therapie Association

In dieser Zeit großer Privilegien existieren viele Möglichkeiten, durch die wir erweckt werden können. Wir können zwischen zahlreichen Disziplinen, Methoden und Lehrern wählen. Wir erkennen, wir unterscheiden, wir klären, wir wählen das eine, wir wählen nicht das andere. Wir ordnen, wir klassifizieren, wir sondern aus, und noch bevor wir uns versehen, erhaschen wir einen Blick auf unseren Weg, der sich vor uns entfaltet. Jedes einzelne dieser kostbaren Details trägt im Wesentlichen zum Ausdruck dessen bei, wer wir sind.

Ich erinnere mich an ein Gedicht von Wendell Berry, das ich liebe. Es handelt davon, zu wem wir im Laufe der Zeit werden.

*Nein, nein, es gibt kein Zurück.
Immer weniger bist Du
jene Möglichkeit, die Du warst.
Immer mehr bist Du
jene Leben und Tode geworden,
die zu Dir gehörten.
Du wurdest zu einer Art Grab
das viel von dem enthält,
was war und nicht mehr ist, geliebt
damals, jetzt und immer.
Du wurdest so zu einer Art Baum,
der an einem Grabe steht.
Jetzt, häufiger als früher, kannst Du
großmütig jedem neuen Tag begegnen,
der, noch jung, für immer verschwinden wird
und doch in Deiner Seele nicht altert.
Täglich hast Du weniger Grund,
nicht mehr von Dir herzugeben.*

Hoffnungsvoll stelle ich mir vor, dass wir vielleicht täglich auf unseren Wegen ein wenig mehr von uns hergeben, ein wenig mehr.

Ich bin gebeten worden, etwas von der Entstehung meines eigenen Weges aufzuzeigen, einige Fäden von den Zusammenhängen zwischen meiner Erfahrung mit autistischen Kindern und meiner Erfahrung mit der Disziplin der Authentischen Bewegung miteinander zu verweben.

Ich weiß nicht, was ich tue. Ich suche in Krankenhäusern und Kliniken nach dem Kind, das man nicht finden kann, nach dem Kind, das man nicht berühren kann. Ich suche nach dem Kind, das ich finden muss, nach dem Kind, das ich berühren muss. Ich bin einundzwanzig Jahre alt. Ich sehe einen Jungen in einem großen, dunklen Raum. Die Decke ist so hoch, die Beschläge an den Möbeln so glänzend. Aus der Entfernung beobachte ich, wie er sich dreht. Er dreht sich, mit weit und hoch gestreckten Armen, seine Zeigefinger berühren seine Daumen. Er dreht und dreht sich auf der abgelegenen Station eines Landeskrankenhauses in Neu-England. Ich erinnere mich, wie er seinen Körper zum Stillstand bringt. Ich sehe seine Augen. Er sieht meine Augen. In meinem Herzen rufe ich ihm zu. Ich stelle mir vor, dass er mir zuruft. Ich habe das Bedürfnis, diesem rätselhaften Wesen, dieser unbekanntem Präsenz näherzukommen. Warum nur habe ich das Gefühl, ihn wiederzuerkennen? Ist es der diesem Kind innewohnende Gott, den ich zu berühren verlange, von dem es mich verlangt, berührt zu werden? Ist es sein Leiden oder mein eigenes, dem ich mich öffnen muss?

Autistische Kinder wurden vor 40 Jahren als jene Wesen beschrieben, die noch nie eine Beziehung mit einem anderen menschlichen Wesen erfahren hatten. Bei solch einem Kind gibt es keinen Hinweis auf einen internalisierten Anderen, eine Mutter, einen inneren Zeugen. Es gibt keine verinnerlichte Anwesenheit. Zehn Jahre lang arbeitete ich in großen und leeren

Räumen, in denen autistische Kinder, eines nach dem anderen, den Raum mit ihrer Abwesenheit füllten, bis wir aufgrund einer momentanen Gegenwärtigkeit eine Verbindung erlebten. Solch gnadenvolle Augenblicke schufen eine Resonanz in unserer Beziehung, enthüllten einen kurzen Lichtblick.

Autistische Kinder verkörperten das Unbekannte für mich. Heute, so viele Jahre später, hält meine Sehnsucht, das Unbekannte zu erfahren, immer noch an. Ich bin weiterhin stark von dem angezogen, was ich nicht sehen kann, von dem, was ich nicht berühren kann, von dem, was ich nicht wissen kann. Und ziemlich genau darum geht es bei der Disziplin der Authentischen Bewegung. Im Verlauf von ungefähr dreißig Jahren habe ich immer wieder das Privileg gehabt, *mover* -Bewegerinnen und Beweger- einzuladen, in die Leere des Studios zu treten, mit geschlossenen Augen, einzutreten in den Raum des Nicht-Wissens und sich immer mehr denjenigen zu öffnen, die sie sind. Nicht länger eine Zeugin in Bewegung mit offenen Augen wie ich es mit den Kindern getan habe sitze ich heute am Rande des Bewegungsraumes. Ich bin von einer sich bewegenden Zeugin zu einer sitzenden Zeugin geworden. Mein Wunsch ist der gleiche: ich möchte die andere, den anderen begleiten; ich möchte an diesen Augenblicken des Entdeckens einer verkörperten Präsenz teilhaben.

Dies scheint die Basis meiner Verbindung in mir zu sein, zwischen meiner Erfahrung mit den außerordentlichen Wesen, die autistische Kinder genannt werden und meiner Erfahrung innerhalb der Disziplin, die Authentische Bewegung genannt wird. Die Verbindung bezieht sich auf einen Ruf, einen Ruf innerhalb von Beziehung, auf Grund von Beziehung, hin zum Unbekannten, hin zu einem sich entwickelnden inneren *witness* -Zeugen.

Die Entwicklung eines inneren Zeugen ist eine ausgezeichnete Art, die Entwicklung von Bewusstsein zu beschreiben. Mit den Kindern und innerhalb der Disziplin der Authentischen Bewegung gibt es viel zu lernen, hauptsächlich unterscheiden zu lernen, wann wir „hier“ sind und wann wir nicht „hier“ sind, wann wir anwesend oder wann wir abwesend sind.

In Momenten der Gnade teilen wir eine gemeinsame Präsenz. Sowohl mit den Kindern als auch im Studio für Authentische Bewegung entsteht in diesen Momenten Ritual. Wenn das geschieht, wird ein unmittelbares Empfinden einer natürlichen Ordnung sichtbar innerhalb eines als sakral empfundenen Raumes.

Ich kann die Geschichte meiner eigenen Arbeit nicht aufzeigen, ohne auf die Arbeit einzugehen, die ihr vorausging. In den Anfängen der Menschheit waren Sein und Tanzen innerhalb eines sakralen Raums nicht voneinander zu trennen. Ich sehe einen Kreis. In diesem einen Kreis tanzen Individuen in Gegenwart von einander und in Beziehung zu ihren Göttern. Tanzend werden sie geheilt. Ich sehe einen vollständigen Kreis. Innerhalb dieses einen Kreises heilt die Verkörperung des Geistes. Innerhalb dieses einen Kreises sehe ich, wie die kreative Kraft aus der Erde durch die Füße der tanzenden Person eintritt, wie sie sich durch den Körper derjenigen bewegt, die Gott anruft, Gott herab in ihren Körper holt, durch ihre Füße hinunter in die Erde und wieder zurück, ich sehe, wie die Kraft jetzt durch ihren Körper kreisend aufwärts fließt, durch den Körper der Frau, durch den Körper des Mannes, durch die Körper der Menschen, bis die Welt ganz ist, bis die Welt ganz ist.

Unsere Ahnen – Tänzer, Heiler, Mystiker – kannten das Verlangen sehr gut präsent zu sein, ins Unbekannte einzutreten. Ich glaube, dass unsere Vorfahren dem Körper vertrauten: ich glaube, dass sie Leiden bereitwillig annahmen und dass sie zweifellos deutliche Manifestationen des Geistes ersehnten. Ihre Arbeit sagt mir, dass dazu Hingabe, in einem bewussten Verhältnis zum Willen, notwendig war. Ihre Arbeit sagt mir, dass sie die unmittelbare Erfahrung von Einheit mit dem Göttlichen machten. Ihre Übungen beschreiben einen rituellen Raum und aus diesem Raum heraus wurden ihre Opfergaben bekannt.

Ich kann die Geschichte von modernen Tänzern nicht betrachten, ohne Geist in den Knochen ihrer Tänze zu entdecken. Ich kann die Geschichte von Heilern und Mystikern nicht studieren, ohne die Tiefe des Geistes anzuerkennen, die sie zum Leiden anderer rief. Die Arbeit von Tänzern, Heilern und Mystikern bildet den Boden der Disziplin der Authentischen Bewegung,

einer Arbeitsweise, in der wir das mitfühlende Bezeugen von ins Bewusstsein gelangender Bewegung üben.

Auf der Suche nach meinen Wurzeln lese ich Texte von meinen Lehrern und den Lehrern meiner Lehrer. Jede/jeder absorbiert von ihren/seinen Lehrerinnen und Lehrern, was nötig ist, so wie ich es auch von meinen getan habe. Auf der Suche nach dem Netz der Abstammungslinien dieser Arbeit finde ich viele TänzerInnen (Wigman 1966, Graham 1991, Duncan 1927) wie auch LehrerInnen körper-zentrierter Disziplinen (Johnson 1995), die von einer spezifischen Empfindung schreiben: so, als hätten sie keine andere Wahl, müssen sie sich tief dem Vertrauen in ihr intuitives Wissen hingeben, ohne vorher zu wissen, welche Form es annehmen wird. Viele schreiben von den Schmerzen dieses Einlassens, dieser Hingabe, darüber staunend, warum sie ihrem Weg trotzdem weiter folgen. Einige sprechen von dieser Erfahrung als Aufopferung, jedoch in der sakralen Bedeutung des Wortes. Und während sie durch solch einen intensiven Prozess des Lernens gehen, unterrichten sie oft andere dabei und erkennen durch ihr Tun die eigene Wahl, ausgehend von ihren gegenwärtigen, aktuellsten Erfahrungen und Fragen her zu unterrichten.

Es folgen Worte von einigen modernen TänzerInnen, die, wie ich glaube, einen wichtigen Bezug zur Basis unserer Arbeit haben und die insbesondere vom Geist erzählen:

Rudolph von Laban (1975) schreibt über einen inneren Zeugen, über den Körper der Seele tanzt :

(es gibt) eine innere Haltung, aus der wahrer Tanz wie eine Flamme entsteht...

Es gibt eine Energie hinter allen Erscheinungen und materiellen Dingen, für die einen Namen zu finden fast unmöglich ist. Eine verborgene, vergessene Landschaft liegt da, das Land des Schweigens, das Reich der Seele und im Zentrum dieses Landes steht der schwingende Tempel...

in dem alle Sorgen und Freuden, alle Leiden und Gefahren, alle Kämpfe und Erlösungen zusammentreffen und sich zusammen bewegen. Der sich ständig verändernde schwingende Tempel, der aus Tänzern erbaut ist, aus Tänzern, die Gebete sind, ist der Tempel der Zukunft...

Wir alle sind eins und was auf dem Spiel steht, ist die universelle Seele, aus der heraus und für die wir schöpferisch sein müssen.

Mary Wigman (1966, 1973) schreibt über Präsenz als spräche sie das Gebet des *Mover*:

Tanz möchte und muss gesehen werden

Ich war immer begeistert von der Gegenwart, verliebt in den Augenblick....

Die dynamische Kraft.... in Bewegung sein und bewegt werden....ist der Pulsschlag des Tanz-Lebens.

Nicht sich selbst drehend, sondern gedreht werden.....

Wieder und wieder gab ich mich dem Rausch dieser Erfahrung hin.... ein Prozess, in dem ich, für Sekunden nur, fast eine Einheit mit dem Kosmos spürte....

Ich wurde zur Ruferin und zur Gerufenen in einem.

Isadora Duncan (1927) schreibt über das Verlangen nach Einheit mit dem Göttlichen:

Ich verbrachte lange Tage und Nächte im Studio auf der Suche nach dem Tanz, der der göttliche Ausdruck des menschlichen Geistes durch das Medium der körperlichen Bewegung sein könnte....

Lausche auf die Musik im Innern deiner Seele. Während du lauschst, fühlst du nicht tief in dir drin ein inneres Selbst erwachen- dass es die Stärke dieses Selbst ist, die deinen Kopf aufrichtet, die deine Arme hebt, die dich langsam auf das Licht zugehen lässt?“.... Dieses Erwachen ist der erste Schritt im Tanz....

Ich bin nach Europa gekommen um eine große Renaissance der Religion durch den Tanz zu bewirken.

Und Martha Graham schreibt auch über den gegenwärtigen Moment, Bewegungsmuster, Wagnis, Tod, Feuer:

Bewegung lügt niemals....

Ich fürchte das Wagnis ins Unbekannte....

Um zu arbeiten zu können, um angeregt zu sein, um einfach nur zu sein, musst Du dem Augenblick wiedergeboren werden.... alles was Dich rascher zum Augenblick bringt....

jeder Moment ist ein neuer und ist furchteinflößend und bedrohlich und strotzend vor Hoffnung....

Du riskierst. Alles ist ein Risiko....

Wenn Du dieselbe Bewegung immer und immer wieder machen musst, langweile Dich nicht, denke daran, dass Du auf Deinen eigenen Tod zutanzst....

Die Feuerprobe der Isolation, die Feuerprobe der Einsamkeit, die Feuerprobe der Verwundbarkeit....

Man beginnt zu begreifen, das alle menschlichen Wesen gleich sind....

Zumindest glaube ich zu wissen, was es bedeutet, langsam von innen her zu brennen.... sich von den Flammen so besessen zu fühlen, als ob man unendlich heiß wäre und dabei, jeden Moment zu Asche zu zerfallen.

Zum Abschluss sagt sie: „, Ich möchte gerne das Gefühl haben, dass ich auf eine Art meinen Studenten sich selbst zum Geschenk gemacht habe.“

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, dem Geschenk der eigenen Authentizität. Mary Whitehouse erlaubte den Tänzern, die in ihr Studio kamen, das Geschenk von sich selbst zu entdecken. Sie wurden ermutigt, ihre ganz eigene, persönliche Erfahrung von den Archetypen zu erkunden, den gleichen Archetypen, die die Graham- und Wigman-Tänzer auf der Bühne verkörperten. Durch die Intimität von Beziehung ermöglichte Mary´s Präsenz es jedem Tänzer zu dem einen Kreis zurückzukehren, in dem Sein und Tanzen identisch waren.

Und Marion Chase, die ich kannte bevor ich die autistischen Kinder traf, lehrte mich, wie die Geist-Seele im sich bewegenden Körper manifest ist. Ich hatte das große Privileg, atemlos

hinter ihr her zu rennen, während ich einen Plattenspieler auf einem Rollwagen vor mir her schob. Ich kann sie noch lebhaft vor mir sehen wie sie mit psychotischen Erwachsenen arbeitet, in ihrem geblühten Baumwollrock, ihre Haare oben auf dem Kopf zusammengebunden, den Patienten ihre Arme weit entgegen streckend, und wie ein Raum, voll mit gescheiterten und gebrochenen Seelen, die sich vielleicht an sich selbst erinnern, aufsteht und tanzt.

Hierin besteht die Essenz der Verbindung zwischen meiner Erfahrung mit autistischen Kindern und der Disziplin der Authentischen Bewegung: mein unglaubliches Verlangen klarer und deutlicher das zu sehen, was nicht zu sehen ist, das, was unbekannt ist. Und es gibt in mir auch -vielleicht als Antwort auf den Ruf- das Bedürfnis nach Form, nach bewusster Verkörperung, innerhalb einer solchen Leere. Was geschieht, wenn wir uns einmal einlassen und stehen, lauschen und uns der ungeheuren Weite öffnen?

Unsere Ahnen kannten das auch. Sie kannten die Praxis der unterscheidenden Wahrnehmung. Sie wussten von der Unfehlbarkeit, Bewegung und innere Erfahrung aufzuspüren. Sie kannten die Kunst der Konzentration. Wie viele von uns wissen, haben autistische Kinder eine enorme Fähigkeit, sich zu konzentrieren. Sie können eine einzige Bewegung unendlich lange wiederholen. Welche Kraft in diesen Kindern lockt sie und unterstützt sie fortwährend darin, bestimmte Bewegungen immer und immer wieder zu wiederholen?

Dem Bedürfnis folgend, die Kinder zu finden, mich selbst in ihrer Gegenwart zu finden, entschied ich mich, präzise auf jede Geste einzugehen, indem ich mich auf wirklich jedes kostbare Detail ihrer sich bewegenden Körper einließ und versuchte, mich genau so zu bewegen wie sie. Indem ich das tat, hatte ich das Privileg, ihre stumme Sprache zu lernen. Wegen der Abwesenheit eines inneren Zeugen fand sie in einem Zustand der Verschmelzung mit ihrer eigenen Bewegung, eifrig auf ihre eigentümlichen Bewegungsmuster fokussiert. Von diesen Kindern lernte ich etwas über Bewegungsmuster kennen. Könnte ihre Bitte gewesen sein: „Sieh mich, denn dann kann ich mich selbst sehen?“ Und so begannen sie langsam, in Begleitung einer sich mit offenen Augen bewegenden äußeren Zeugin, nur ein wenig sich selbst zu sehen. In solch gnadenvollen Momenten wurde eine innere Zeugin geboren, gerade eben geboren: winzige Anfänge, ungeheure Momente in meinem Leben. Diese Momente waren es, in denen sich eine Möglichkeit für eine dialogische Beziehung zwischen uns auftat. Diese intime Art, den Kindern zu begegnen, wurde zu einer direkten Quelle für meine Erfahrung mit dem Phänomen des inneren Zeugen, mit dem Phänomen der Entwicklung von Bewusstheit. Auf diese Art den Kindern zu begegnen wurde auch zur direkten Quelle für meine spätere Erfahrung, im Rahmen meiner andauernden Hingabe an die Disziplin der Authentischen Bewegung, meine eigene Bewusstheit als *Mover* und *Witness* zu entwickeln.

Auf der Suche nach einer Erweiterung jener Art der Bewusstheit, auf die ich während der Arbeit mit den Kindern einen flüchtigen Blick werfen konnte, führten meine Fragen mich zu kurzen, aber tiefgreifenden Begegnungen mit John Weir und Mary Whitehouse. Ich wurde zu einer Bewegerin mit geschlossenen Augen. Die Bitte der Bewegerin könnte die gleiche sein wie die Bitte des autistischen Kindes: „Sieh mich, dann kann ich mich selbst sehen.“

Weil in der Disziplin der Authentischen Bewegung die Bewegerin die Kunst der Konzentration übt, achtet sie auf ihr Verlangen, präsent zu bleiben. „Wo bin ich jetzt? Was ist meine innere Erfahrung?“ *Heneni*, -auf hebräisch -, „hier bin ich“ , *heneni*, „Jetzt bin ich hier, mit meinen Handgelenken, die aneinanderschlagen-, mit meinen Handflächen, die sich öffnen, mit meinen Fingern, die sich ausstrecken, sich wölben. Meine Schultern fallen, meine Arme heben sich. Hier bin ich.“

Wenn die Bewegerin nach dem Bewegen zurückkehrt, tut sie dies in der Absicht, sich an das zu erinnern, was sie getan hat, damit sie ihre Verkörperungserfahrung in Gegenwart der äußeren Zeugin aussprechen kann. Weil Sprache die Brücke zwischen Körper und Bewusstheit ist beginnt die Bewegerin, während sie von ihrer Erfahrung spricht, sich selbst zu sehen, sich

selbst zu halten, sich selbst ernst zu nehmen, Einzelheiten zu beachten, jede kostbare Einzelheit einer jeden körperlichen Bewegung und der sie begleitenden inneren Erfahrung.

Die Zeugin macht die gleiche Übung. Die Zeugin fragt, während sie mit offenen Augen am Rand des Raumes sitzt: „Wo bin ich? Was tue ich? Oh, hier bin ich, ich sitze auf diesem Stuhl. Meine Hände liegen in meinem Schoß; mein Kopf ist leicht nach rechts geneigt. *Heneni, heneni*. Hier bin ich. Ich sehe die Handgelenke der Bewegerin plötzlich gegeneinander schlagen, ich sehe ihre Handflächen sich öffnen, ihre Finger sich ausstrecken, sich wölben. Ihre Schultern fallen, ihre Arme heben sich. Ich sehe das Licht durch das Fenster in ihre Hände strömen. Hier bin ich. Ich sehe sie, verfolge die Sequenz ihrer Gesten, deren eigenartige Qualitäten und ich sehe meine Erfahrung als Antwort darauf. Ich erinnere mich an sie, halte sie in meinem Energiefeld, nehme sie ernst. Ich möchte mich an all dies erinnern und von einigen in ihrer Gegenwart gemachten Erfahrungen sprechen, nachdem sie von den ihren gesprochen hat.“

In solchen Dialogen geschieht es, dass *mover* und *witness* anfangen, die Wahrnehmungen von Bewegungsmustern zu benennen. Während sich der kleine Junge immer wieder dreht, hat er kein bewusstes Verständnis von dem, was er tut. Wenn eine Bewegerin sich in der Disziplin der Authentischen Bewegung eines Bewegungsmusters bewusst wird, versteht sie dessen Bedeutung noch nicht. Die innere Zeugin hat noch keine bewusste Beziehung dazu. Für beide, für das Kind und für die Bewegerin, wird es möglich, den Mustern zu folgen, weil eine Beziehung besteht -mit einer sich bewegenden Zeugin für das Kind und mit der äußeren, in Stille sitzenden Zeugin für die Bewegerin.

Bei der Arbeit in der Disziplin der Authentischen Bewegung dreht sich alles um Beziehung: die Beziehung zwischen einer Bewegerin und einer äußeren Zeugin, die Beziehung zwischen dem sich bewegenden Selbst und einer inneren Zeugin, die Beziehung zwischen dem Selbst und dem Kollektiv, die Beziehung zwischen dem Selbst und dem Göttlichen. Beziehung, Beziehung, Beziehung. Bei diesem Geschenk, dieser Arbeit, dieser Herausforderung ein Mensch zu sein, geht es um Beziehung.

In meinem Buch, *Offering from the Concious Body: The Discipline of Authentic Movement*, untersuche ich drei Aspekte der Disziplin der Authentischen Bewegung: das Phänomen des Verschmolzenseins mit der Erfahrung, des in dialogischer Beziehung zu ihr Stehens, und des sich mit ihr in einem vereinigten Zustand Befindens.

Im Kapitel über den *Individual Body*, dem Individualkörper, wird die Entwicklung der Grundform beschrieben und das Phänomen des Bewusstseins als *mover* und *witness* offen gelegt. Beginnend mit einem *mover* in Dyaden und dann Triaden, wird die Arbeit dadurch fortgesetzt, dass der *mover* zum sich bewegenden *witness* wird, der sich bewegende *witness* zum stillen *witness* und der stille *witness* zum sprechenden *witness*.

Im nächsten Teil des Buches wird, ausgehend von Kleingruppen, der *Collective Body*, der Kollektivkörper, untersucht. In der Weiterentwicklung der Praxis haben hierbei die einzelnen Bewegerinnen und Zeuginnen die Möglichkeit, sich selbst sowohl als Teil des Kreises von Zeuginnen als auch innerhalb dieses Kreises als Teil eines aus *movern* bestehenden Gesamtkörpers zu erfahren. Wie können wir jedoch bewusst zwischen dem Verschmolzensein mit dem Kollektivkörper und dem sich in einer dialogischen Beziehung mit ihm zu befinden unterscheiden? Die Gefahren, die das Verschmolzensein birgt, sind auf erschreckende Weise sowohl in der Geschichte als auch in der heutigen Zeit in unserer eigenen (amerikanischen) Kultur offenkundig.

Bei der Arbeit mit dem *Concious Body*, dem bewussten Körper, um den es im dritten Teil des Buches geht, werden mystischer Text, Tanz und energetische Phänomene studiert. Den Kern energetischer Phänomene bildet die unmittelbare Erfahrung, „*direct experience*“. Innerhalb der Disziplin der Authentischen Bewegung kennen wir unmittelbare Erfahrung als ein Phänomen

des Vereinigtseins, das entsteht, wenn sich die gefühlte Trennung zwischen dem sich bewegenden Selbst „*moving self*“ und der uns vertrauteren Erfahrung des inneren Zeugens auflöst. Es entsteht die Wahrnehmung von und eine Versenkung in die unbeschreibliche Erfahrung der Nicht-Dualität, des Ungeteiltseins. Diese Definition ähnelt der Beschreibung von unmittelbarer Erfahrung in den mystischen Traditionen, die von den monotheistischen Religionen und vom Samadhi im Buddhismus herrühren.

Unmittelbare Erfahrung steht in der Disziplin der Authentischen Bewegung mit dem Phänomen der Präsenz in Beziehung. Es stimmt nicht unbedingt, dass wir mit zunehmender Praxis auch präsenter werden, aber wir sind uns bewusster, wann wir präsent sind und wann wir es nicht sind. Wenn wir gegenwärtig sind, werden mehr als nur die Einzelheiten unserer persönlichen, in unserer Körpermaterie eingeschriebenen Geschichte offenkundig. Die Einzelheiten unserer persönlichen Geschichte verändern sich nie, aber unsere Beziehung zu ihnen kann sich verändern. Diese Beziehungsveränderung geschieht im Studio basierend auf der Erfahrung des Gesehenwerdens, des Sehens, der Teilnahme und des Zugehörigseins. Solche Erfahrungen lassen jedem *mover* und jedem *witness* den Segen klarer, stiller Achtsamkeit zuteil werden.

Vertieft sich die Arbeit, wird die Frage nach dem „Wo bin ich?“ immer seltener gefragt. „Hier bin ich“-*henini*- wird immer häufiger gewusst. In dem Maße, in dem Individuen mit wachsender Klarheit und wachsendem Mitgefühl einen inneren Zeugen kultivieren, können sie immer besser den Unterschied zwischen Persönlichkeit und Präsenz empfinden. Präsenz zu üben lässt Momente entstehen, 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 unmittelbare Erfahrung des Numinösen.

Es folgt ein kurzer Auszug aus dem Kapitel über *mystical dance*, mystischen Tanz. Wir beginnen in einem „*offering circle*“, stehend, die Leere bezeugend:

*Ich sehe eine Frau in den Kreis treten, ihren Blick gesenkt, ihre Augen offen.
Sie beginnt, sich zu drehen, sie dreht und dreht
sich auf einer Stelle. Sie dreht sich, ihre Hände heben ihren Schal
hinter sich hoch. Sie dreht sich und ich höre eine Zeugin ein
wortloses, fröhliches Lied singen, ein Lied voller Licht.
Sie dreht sich und ich sehe alle Zeuginnen diesem Tanz gefesselt
zuschauen.*

*Jetzt sehe ich zwei andere Zeuginnen ihre Schals hinter sich
hochheben so, als schlössen sie sich ihr an,
jedoch von ihren festen Plätzen aus.
Eine andere Zeugin wird zur Bewegerin
und beginnt sich zu drehen,
noch eine kommt dazu und noch eine.
Jetzt drehen wir uns alle.*

Es ist für einige nicht länger nötig, äußere Zeuginnen zu bleiben, weil die Präsenz der inneren Zeugin in jeder Person klar und deutlich genug ist. Wir drehen und drehen uns bis das Lied und der Tanz sich vollenden. Wir kehren zu unseren Plätzen zurück und bezeugen die Leere.

An diesem Punkt erscheinen meine ersten Lehrer wieder, die autistischen Kinder. Ich sehe den kleinen Jungen in dem großen, dunklen Raum, die Decke so hoch, die Ketten an den Möbeln so glänzend: Dieses Kind dreht sich und ich höre es rufen und rufen.

Als Antwort drehe ich mich mit ihm zusammen, biete ihm meine Gegenwart an, lade seinen inneren Zeugen ein, zu erwachen. Diese Frau im Tanzkreis dreht sich, rufend und rufend. Darauf antwortend singt eine Zeugin, andere nehmen ihre Geste auf, jede bietet ihre Gegenwart an. Innerhalb dieses Kreises, in diesen Augenblicken, erfährt jede von ihnen Ganzheit, weil die Präsenz ihrer inneren Zeugin in bewusster Beziehung zur Präsenz aller anderen steht.

Die Steinschale in der Ecke meines Studios empfängt still das Drehen, das Singen, all das, was hier geschieht. Sie hält Leere und jetzt Wasser, Leere und jetzt Steine, Leere und jetzt Äpfel, jetzt leuchtet eine Kerze in der Mitte ihres Bodens.– Leere Leere, alles, was anfängt, alles, was endet, wieder und wieder und wieder.

Ich möchte mit einem Auszug aus dem Epilog meines Buches schließen:

Die Abenddämmerung kehrt wieder. Das Studio ist leer. Ich zünde eine Kerze an und sitze bei der Steinschale, folge mit meiner Hand dem Rand dieses leeren Kreises, langsam, sehr langsam, sodass ich die Werkzeugspuren mit meinen Fingerspitzen fühlen kann. Jetzt sehe ich andere mit mir um diese Schale sitzen. Jede ist lebendig, präsent.

*Möge die Leere dieses Gefäßes
eine Quelle sein
von der aus
wir klarer sehen können.*

Jetzt stolpern meine Finger an eine Stelle, an der ein winziger Splitter heraus gefallen ist und die eine Vertiefung aufweist. Meinen Finger in diesen Hohlraum legend folge ich einer dunklen und zarten Linie, einem Riss, der sich von der verwundeten Stelle wegbewegt. Ich muss in diesen Riss eindringen, in diese heilige Unvollkommenheit. Mein Herz folgt der defekten Linie in die Dichte des Steins hinein, in die Dichte dieses Gefäßes, innerhalb dieses Studios, dieses Heimes, dieser Nation, unserer Welt. Wie kann dieser Sprung im Behälter, diese Verwundung, die der Ganzheit innewohnt, nach dem Licht unbegrenzter, bewusster Kräfte verlangen und es empfangen, und unseren Behälter stärken? Wie kann derselbe Sprung die Dunkelheit unbewusster Kräfte freigeben, die droht, die Gesamtheit unserer zerbrechlichen Menschheit zu zerschlagen?

*Möge die Qualität der Bewusstheit
Die kollektiv in unserer Welt entsteht
Die Quantität der Unbewusstheit
Unter der unser Planet leidet*

*überwiegen.
Möge alles Leiden sich in Mitgefühl verwandeln.
Mögen wir bereit sein, mögen wir in der Lage sein.*

Die Disziplin der Authentischen Bewegung ist eine weitere verkörperte AchtsamkeitsPraxis die sich entwickeln, eine weitere Gelegenheit, um an der Gestaltung einer Welt mitzuwirken, die Bestand haben muss.

Janet Adler hielt diesen Vortrag auf der Konferenz der Amerikanischen Tanztherapie-Association im Oktober 2002. Überarbeitete Fassungen wurden in *A moving Journal: Ongoing Expressions of Authentic Movement*, 2003 und in *The American Journal of Dance Therapy*, 2003 veröffentlicht. Der Artikel erscheint auch in dem gerade herausgegebenen Buch *Authentic Movement: Moving the Body, Moving the Self, Being Moved* von Herausgeber Patricia Pallaro, 2006

Referenzen

Adler, Janet. *Offering from the conscious Body: The Discipline of Authentic Movement*. Rochester, VT: Inner Traditions Publishers, 2002.

Berry, Wendell. *A Timbered Choir: the Sabbath Poems, 1979-1997*. Washington, DC: Counterpoint Publishers, 1998.

Duncan, Isadora. *My Life*. New York: Boni and Liveright Publishers, 1927.

Graham, Martha. *Blood Memory*. New York: Doubleday Publishers, 1991.

Johnson, Don. Ed. *Bone, Breath & Gesture: Practices of Embodiment*. Berkeley, CA: North Atlantic Books Publishers, 1995.

Laban, Rudolf. *A Life for Dance*. London: MacDonald and Evans LTD Publishers, 1975.

Wigman, Mary. *The Language of Dance*. Middletown, CT: Wesleyan University Press, 1966.

Wigman, Mary. Er. Translated by Walter Sorell. *The Mary Wigman book: Her Writings*. Middletown, CT: Wesleyan University Press, 1973.

Übersetzung aus dem Amerikanischen: Ulrika Sprenger, Tanz/Theaterpädagogin