

# Einführung

Anke Teigeler

Vor einigen Jahren las ich das Essay von Janet Adler ‚The Mandorla and the Discipline of Authentic Movement‘ direkt nach der Onlineveröffentlichung 2012. Es berührte mich sehr, dass Janet Adler die von ihr unterrichtete Weise von Authentic Movement als spirituellen Übungsweg, wie sie es versteht – als mystische Praxis – hier nun anerkennt. Sie benennt die sich im Austausch mit jeder ihrer Schülerinnen weiter entwickelnde Praxis *Discipline of Authentic Movement*. Damit kennzeichnet sie diese auch als eigenständige Strömung mit einem charakteristischen Schwerpunkt innerhalb des wachsenden Gesamtfeldes Authentic Movement. In der Übersetzung ‚Die Mandorla und der Übungsweg Authentic Movement‘ im vorliegenden Buch klingt dies so:

*Ein Pfad in diesem wachsenden Forschungsfeld<sup>1</sup> ist der Übungsweg Authentic Movement, eine mystische Praxis, deren Zentrum in der Entwicklung von im Körper verankertem Zeuginnenbewusstsein liegt.<sup>2</sup>*

Mit der wesentlichen Ausrichtung auf Entwicklung und Schulung des Zeuginnenbewusstseins reiht Janet Adler diesen Übungsweg in die bestehenden Weisheitstraditionen ein. Wesentlich dafür, die Discipline of Authentic Movement als mystische Praxis innerhalb dieses Feldes zu begreifen, ist die Orientierung auf das Herzstück mystischen Erlebens: die direkte Erfahrung.

Dies elektrisierte mich und so war mein Wunsch, diesen Text auch im Deutschen zugänglich zu wissen, Impuls für die Herausgabe von ‚Ins Nichtwissen eintreten.‘ Mithilfe vielfältiger Beiträge von Lehrenden, Studierenden und Praktizierenden sowie der Übersetzung verschiedener Originaltexte der Begründerin Janet Adler ist eine Sammlung entstanden. In dieser verweben sich theoretische und erfahrungsorientierte Reflexionen miteinander, um so zu einem kohärenten Gesamtbild beizutragen. Das Buch möchte in deutscher Sprache einen facettenreichen Zugang zu und eine Annäherung an den Übungsweg Authentic Movement – die Discipline of Authentic Movement – bereitstellen. Es zielt auf ein vertieftes Verständnis dieser auf mitfühlender Beziehung basierenden und in Bewegung und Körper verankerten Gewahrseinspraxis. Damit möchte es auch eine Idee davon vermitteln, was dieser Übungsweg bedeuten kann für die bewusste Verbindung des Einzelnen zu sich selbst, zur Gemeinschaft (Kollektiv) und zum Göttlichen. Und letztlich folgt

---

1 Forschungsfeld bezieht sich auf Authentic Movement (Anm. A. Teigeler).

2 Übersetzung in diesem Buch: Adler, J., Die Mandorla und der Übungsweg Authentic Movement, 26.

es auch der substantiellen Frage nach der Integration eines solchen Weges in das alltägliche Leben.

Ich sehe Janet Adler noch heute vor mir, als ich im Gespräch die Relevanz weiterer wichtiger Aspekte erwähnte, die in ihrem Essay angesprochen, jedoch nicht vertiefend dargestellt werden. Ein Lächeln und die herzliche, offene Einladung:

*Mein Interesse war es, die Entwicklung der inneren Zeugin zu beschreiben und mit der Gestalt der Mandorla in eine sichtbare Form zu bringen. Nun seid ihr an der Reihe, euren Fragen zu folgen.<sup>3</sup>*

Aus den individuellen Fragen der einzelnen Autorinnen sind 19 Beiträge entstanden, die in fünf Bereiche unterteilt wurden. Allen gemeinsam ist die Sehnsucht und Herzensverpflichtung hin zum Unbekannten, zum Leer-Werden, zur Essenz<sup>4</sup>. Eine Suchbewegung die sich ausdrückt, wenn Praktizierende buchstäblich eintreten ins Nichtwissen, ohne zu ahnen, was kommen wird. Diese Suchbewegung begleitete die Autorinnen auch beim Schreiben in dem Anliegen, sich diesen Begriffen mit Sprache anzunähern, sich mitzuteilen und in eine bewusste Beziehung mit ihren Erfahrungen zu kommen.

In eine bewusste Beziehung zu dem zu kommen, was ungewiss, unlösbar, alternativlos scheint, ist in diesen Zeiten auch von gesellschaftlicher Bedeutung, wie es Gay Watson in ihrem Buch ‚A Philosophy of Emptiness‘ darlegt:

*In Zeiten des Wandels, wenn traditionelle Fundamente geschwächt oder zerstört werden, gibt es vornehmlich drei Wahlmöglichkeiten: erstens, andere Fundamente zu finden, welches sogar der Glaube an den Unglauben sein kann, wie im extremen Skeptizismus, Nihilismus und Atheismus, obwohl man weiß, dass diese neue Sichtweise genauso Veränderungen unterliegen kann wie Vorübergehende. Zweitens: im Angesicht aller Beweise, neues Wissen dennoch zu ignorieren und, den Glauben zu einer buchstabengetreuen und fundamentalistischen Unterstützung für die alten Überzeugungen zu machen; oder drittens: Veränderung und Unbeständigkeit an sich ins Zentrum der Philosophie zu stellen. Eine Philosophie der Leere ist offensichtlich die der dritten Wahl.<sup>5</sup>*

Die Discipline of Authentic Movement ist offensichtlich ein Weg der dritten Wahl. Zu ihrem Verständnis werden grundlegende Perspektiven in ‚Annäherungen‘ dem ersten Teil des Buches vermittelt. Schon im Einganginterview ‚Dem Unbekannten entgegen‘ zeichnet Janet Adler die Entwicklung hin zu diesem Weg. Sehr persönlich beschreibt sie ihren Prozess und ihre Hingabe: „dem zu folgen, was sich immer angefühlt hat wie ein intuitiver Ruf hin zum Unbekannten“<sup>6</sup>. Eine vielfältige, prä-

3 Persönliches Gespräch 2012.

4 Vgl. in diesem Buch: Kokail, B., Nicht mehr ich bewege sondern Es bewegt mich..., 183

5 Watson, G., A Philosophy of Emptiness. London 2014, 81 (Übersetzung A. Teigeler).

6 Übersetzung in diesem Buch: Adler, J., Dem Unbekannten entgegen, 19.

gnante Veranschaulichung des Übungsweges sowie einen Einblick in wesentliche sie kennzeichnende Aspekte, Prozesse und Strukturen gewährt ‚Bis in die Knochen und darüber hinaus‘. Dabei steht die Arbeit mit der Stimme im Zentrum dieses Artikels. Zu einem erspürenden Zugang lädt ‚Authentische Bewegung als Weg/The Discipline of Authentic Movement – Was es ist und was es nicht ist‘ ein. Erfahrbarere Worte, die aus dem Zwischenraum, aus der Leere von einem Satz zum folgenden auftauchen, weisen auf die Qualität von Sprache hin, die sich in der Praxis im Ritual des Sprechens entfaltet. Dem Potential des Wir, wendet sich der Artikel ‚Wir in Resonanz‘ zu. Er erforscht anhand eines Gruppenretreats das Phänomen, wenn „die Gemeinschaft der Praktizierenden, miteinander in Präsenz und Resonanz verbunden und doch autonom, sich in ein größeres Ganzes einschwingt und damit in eine Resonanz kommt, die transformativ wirkt und die Entwicklungsmöglichkeiten des Einzelnen“<sup>7</sup> übersteigt.

Die folgenden drei Kapitel beleuchten die Discipline of Authentic Movement in Bezug auf die drei Richtungen, in denen sie verwurzelt ist: Heilung, Tanz/Körper und Spiritualität. Ihr Potenzial entfaltet sich in der wechselseitigen Befruchtung und Verbindung dieser Bereiche.

Dabei führt das Kapitel ‚Das heilsame Potential‘ unter (psycho-)therapeutischen Gesichtspunkten an den Weg heran, davon ausgehend, dass

*Eine im Körper verankerte mystische Praxis, die die Möglichkeit einer Wandlung zu neuen Wegen des Wissens einlädt, das Licht und den Schatten der Persönlichkeit mit einschließen muss, um in das heutige Leben integriert zu werden.*<sup>8</sup>

Der Einfluss des Übungsweges auf psychotherapeutisches Arbeiten wird im Hinblick auf die Entwicklung von in Beziehung verankerter Präsenz in ‚Heilend Ganzheit erfahren‘ dargestellt. Die Autorin zeigt, dass Präsenz heilsam wirken kann, da sie hin zu einem Wissen öffnet, dass wir vollständig sind und ganz geheilt, genau so wie wir sind.<sup>9</sup> ‚Vertrauen ist stärker als Angst‘ verbindet westliches psychotherapeutisches Wissen und Vorgehen mit der verkörperten direkten Erfahrung des Numinosen<sup>10</sup> im Hinblick auf eine sich gegenseitig erweiternde Wechselwirkung. Die Bedeutung spirituellen Erlebens im Übungsweg im Kontext traumatischer Erfahrungen wird unter Darlegung verschiedenster aktueller trauma-therapeutischer Forschungen und Methoden untersucht. Tiefgreifende Erfahrungen mit Kör-

7 In diesem Buch: Teigeler, A., Wir in Resonanz, 57.

8 Übersetzung in diesem Buch: Adler, J., Die Mandorla und der Übungsweg Authentic Movement, 26.

9 Übersetzung in diesem Buch: Lavendel, F., Heilend Ganzheit erfahren, 82.

10 Der von Rudolf Otto geprägte Begriff des Numinosen bezeichnet sein Verständnis der in allen Menschen vorhandenen Möglichkeit, das Göttliche, Heilige zu erfahren. Es ist nicht rational fassbar sondern nur erlebbar. Zwei im Menschen auftretende Merkmale, die beide Gefühle für das Transzendente sind, weisen in seiner Sicht darauf hin: *Erschauern oder Grausen* und *Erstarrendes Staunen oder sich Wundern*. (Anm. d. Autorin).

per und Spiritualität in der Discipline of Authentic Movement unter der Diagnose Brustkrebs werden abschließend in dem Essay ‚Stirb und werde‘ bereitgestellt.

Das Kapitel ‚Das schöpferische Potential‘ beginnt mit ‚Präsenz – Auf dem Weg zur Discipline of Authentic Movement‘. Janet Adler geht hier im besonderen auf Tanz als künstlerische, kreative und körperliche Quelle ein und verknüpft ihre Erfahrung mit autistischen Kindern mit ihrer Erfahrung der Discipline of Authentic Movement. Der Übungsweg im Zusammenhang mit dem Prozess der ‚Verkörperlichung‘ im Rahmen der bildenden Kunst wird im folgenden Beitrag beschrieben und durch Bildtafeln einiger Werke der Autorin sichtbar gemacht. ‚Körperworte‘ sprechen Poesie, die aus der direkten Erfahrung geboren ist und bringen unterschiedliche Prägungen von Sprache in Verbindung mit verschiedenen Ebenen des Bewusstseins. ‚Der Kreis als Ritual in der Discipline of Authentic Movement‘ erzählt die Entfaltung des Kreises als schöpferisches Ritual. So kann der Kreis, unter anderem eine Komponente von containment<sup>11</sup>, zur haltgebenden Umgebung und zum gemeinschaftlichen Gefäß verkörperter Bewusstwerdung werden und ein heiliges Feld erschaffen, „in welchem Präsenz sich zu Liebe wandeln kann“<sup>12</sup>.

Im vierten Teil ‚Das spirituelle Potential‘ werden im Vergleich und in der Differenzierung von anderen spirituellen Wegen wesentliche Aspekte mystischer Schulungen herausgearbeitet und die Discipline of Authentic Movement klar als ein westlicher spiritueller/mystischer Weg positioniert.

In ‚Nicht mehr ich bewege, sondern Es bewegt mich – Nicht mehr ich lebe, sondern Christus lebt in mir‘ wird dies eindrücklich in Beziehung zu einem kontemplativen christlichen Erfahrungsweg dargelegt. Mit ihrem Beitrag präsentiert die Autorin eine fundierte, weitreichende und lebendige Reflexion zum Verständnis der Discipline of Authentic Movement als Weg in Entwicklung. ‚Beyond Form‘ beschreibt Verbindungen zum Taoismus, insbesondere zum Verständnis von Polarität, Form und Formlosem und zum Prinzip vom Nicht-Handeln/Loslassen. ‚Erfahrungen mit der Praxis und Weitergabe des Zen und der Discipline of Authentic Movement im Vergleich‘ stellt aus der langjährigen Erfahrung mit beiden Wegen u. a. die eher vertikal, hierarchisch orientierte Weitergabe des Zen dem gegenüber, was der Autor als Lernender im Circles of Four eher als horizontal, demokratisch und auf Augenhöhe erlebt.

11 Containment leitet sich von dem gleichnamigen Konzept des Psychoanalytikers Wilfred Bion ab und bezieht sich auf einen wesentlichen Prozess im Entstehen der inneren Zeugin. Anfangs nimmt die äußere Zeugin, Empfindungen, Bilder und besonders Gefühle, ihre eigenen und die der Bewegenden bewusst wahr und in sich auf. Sie *hält* diese wie eine Art Container in sich, sie aufbewahrend, aushaltend und annehmend ohne sie mit gleichstarker Intensität wiederzugeben. Dadurch wird das Erlebte mit der Zeit auch für die Bewegende selbst *haltbar*, neue Umgangsweisen damit können gefunden werden und eine wohlwollende, haltende innere Zeugin entfaltet sich in ihr.

12 In diesem Buch: Von Gruchalla, I., Der Kreis als Ritual in der Discipline of Authentic Movement, 177.

Abschließend lädt das fünfte Kapitel zur vertiefenden theoretischen Reflexion ein, um zu einer weiteren Fundierung dieses erfahrungsorientierten Forschungsweges verkörperter Bewusstseinsbildung beizutragen. Einer der zentralen Grundlagentexte ‚Wer ist die Zeugin‘ geht der Frage der Beziehung und Wechselwirkung zwischen Bewegender und Zeugin nach in Bezug auf die Entwicklung der inneren Zeugin. Daraufhin werden in ‚Die Reise der inneren Zeugin‘ anhand eines Forschungsprojekts dezidiert die sich verändernden Erlebensweisen der inneren Zeugin herausarbeitet. ‚Vom Sehen zum Wissen‘ ergründet das Phänomen der direkten Erfahrung im Zusammenhang mit Mystik und Intuition und untersucht dies mithilfe verschiedener Arten, visuelle Eindrücke bis in ihr Innerstes hinein zu verkörpern.

Schon beim Lesen bis zu diesen Zeilen ist sichtbar geworden, dass für einige zentrale Begriffe im Deutschen keine einheitliche Übersetzung besteht und Begriffe je nach Kontext und Autorin unterschiedlich gewählt werden. Dies finde ich sinnvoll, da es auf den momentanen Erforschungsstand und die individuelle Differenziertheit im Verständnis hinweist, so dass z. B.: *mystical practice*, *Discipline of Authentic Movement*, *mover*, *witness* ... in Anerkennung des je momentanen Verständnisses der Autorinnen verschieden übersetzt sind.

Auch ist beim Übersetzen der verschiedenen Texte und zentraler Begriffe einmal mehr deutlich geworden, dass Sprache kulturell gebunden ist und immer auch Bedeutung transportiert und entstehen lässt. Dadurch formt sie auch die Art, wie wir uns in der Welt wahrnehmen und auf sie bezogen sind. Dies möchte ich kurz am Beispiel des Wortes *Discipline* – Disziplin aufzeigen. Es führte und führt insbesondere im Austausch mit deutschsprachigen Kolleginnen und Schülerinnen immer wieder zu teilweise sehr emotional geführten Diskussionen. Häufig wird damit verbunden: Zucht und Ordnung, schwarze Pädagogik (A. Miller), eine Unterordnung unter einen strafenden Gott außerhalb unserer Selbst und besonders die Erinnerung an den Nationalsozialismus, der auch mit Hilfe „deutscher Disziplin“ ein weltweites Massenmorden durchführbar machte. Die Bedeutung als eine Lehre, eine Fachrichtung oder auch als eine Form der bewussten Selbstregulierung ist im Deutschen im Unterschied zum Amerikanischen eher unüblich. Vielleicht ist es ja möglich, dieses wie auch andere Worte wieder freier von kulturell-geschichtlichen Prägungen zu rezipieren oder auch spürbarer mit ihrer ursprünglichen Bedeutung zu verbinden, indem sie in diesem Sinne erfahrbar werden, erlöst von Herrschaftssprache. Da es ein wesentliches Anliegen der *Discipline of Authentic Movement* ist, Worte zu suchen und eine Sprache zu finden, die die direkten Erfahrungen von Bewegenden und Zeuginnen unmittelbar ausdrückt, werden solche Passagen im Buch durch eine eigenständige Gestaltung hervorgehoben.

Die weibliche Sprachform, die in diesem Buch überwiegend benutzt wird, ist in erster Linie im Zusammenhang mit der Geschichte von *Authentic Movement* zu

verstehen. Zum einen ist diese Praxis vorwiegend englischsprachig entstanden, eine Sprache in der beide Geschlechter in Worten wie mover/witness gemeint und umfasst sind. Zum anderen wurde Authentic Movement von Frauen begründet und wird auch heute noch häufig von Frauen praktiziert und weiterentwickelt. Persönlich bin ich sehr froh, erlebe es als immens bereichernd und notwendig, dass immer mehr Männer Zugang finden. So ist meine Bitte an alle männlichen Leser, sich eingeladen zu fühlen.

Eingeladen in ein Buch, das entstanden ist in der Begegnung, Unterstützung und im Austausch mit den Beitragenden, mit meinen Kolleginnen, Peers und Schülerinnen. Möglich geworden ist es jedoch durch Initiative, Engagement und Kompetenz der Verlegerin Ursula Reichert und in der besonderen Bereitschaft von Frau Kraus, Wünsche in der „Form-ulierung“ des Zusammenhangs von Inhalt und Gestaltung immer wieder zu berücksichtigen. Und dann ist da noch der so wesentliche, mich bis zum Abschluss unterstützende, lange Atem meiner Freundin Angelika Ertl, die lösungsorientierte und gelassene Hilfe Kilian Nawraths und die Geduld unserer Kinder Miro und Svenja mit mir, sowie die meines Mannes. Sein Zuhören und sein selbstverständliches sich Bereitstellen mit Zeit und scharfer Analyse haben mich immer wieder unaussprechlich gestützt und begleitet neben meiner täglichen Arbeit. Mein tiefer Dank Euch allen.

Die Herausgabe dieses Buches ist für mich auch eine an Janet Adler gerichtete Würdigung. Es ist als eine Form entstanden, auch ihr, meiner langjährigen Begleiterin, meinen tiefen Dank auszudrücken und meine Verbundenheit mit diesem Weg. Einen Weg der viele und auch mich seit vielen Jahren bewegt, trägt, inspiriert, in der Hoffnung, einer erweiterten Bewusstheit und einem vertieften gemeinsamen Gewahrsein zu dienen. Am Ende ihres Standardwerkes „Die Gabe des bewussten Körpers“<sup>13</sup> bittet Janet Adler genau darum mit Worten, die ich diesem Sammelband voranstellen möchte.

*Möge die Qualität von Bewusstheit  
die kollektiv in unserer Welt zum Vorschein kommt  
die Quantität der Unbewusstheit überwiegen  
unter der unser Planet leidet.  
Möge alles Leiden zu Mitgefühl werden.  
Mögen wir bereit sein, mögen wir fähig sein*

Janet Adler

13 Übersetzung in diesem Buch: Adler, J., Präsenz, 143.