

Authentic Movement:

Die Grundform von Authentic Movement besteht in der Dyadenarbeit zwischen ‚mover‘ (BewegerIn) und ‚witness‘ (BegleiterIn). Als BewegerIn schließe ich die Augen und höre, fühle, sehe nach innen, um den Impulsen meines Körpers zu folgen. Ich erlaube mir, in die meist unbekanntesten Prozesse einzutauchen und nicht-geplante Bewegungen und Themen auftauchen zu lassen. Dabei bin ich aufmerksam, wach, präsent: „Ich werde bewegt“ und „Ich bewege mich“ (bewusstes Dabeisein). Hingabe und Eigenverantwortlichkeit sind beides wichtige Aspekte. Als BegleiterIn nehme ich wahr, ohne einzugreifen. Ich gebe Raum, bin Gefäß und Halt, damit die Prozesse sich ungestört entfalten können. Am Ende der Bewegungsphase kann ich im Austausch meine Wahrnehmungen mitteilen, möglichst ohne Analyse Bewertung, oder Interpretation. Ich kann zeigen, dass ich die BewegerIn in ihrem Prozess ‚gesehen‘ habe. Für beide, BewegerIn und BegleiterIn, gibt Authentic Movement Gelegenheit, sich in der Grundhaltung von Respekt, Achtsamkeit und Demut sich selbst und Anderen gegenüber zu üben. Es ist ein Üben, wohlwollend mit und durch das Herz zu schauen. Das Vertrauen in die Wege des Unbewußten und in die eigene innere BegleiterIn wird gestärkt. Dadurch wird ein Raum geschaffen, in dem Heilung und Präsenz möglich wird.

„Authentic Movement ist eine Form der Bewegungs- und Körpererfahrung, die es uns ermöglicht, mit uns selbst, unserem Körper und dem Unbewussten in Berührung zu kommen. Authentic Movement ist eine tanztherapeutische Methode, die hilft den eigenen inneren Raum zu öffnen, zuzuhören und uns in Kontakt bringt mit unseren authentischen Anteilen. Authentic Movement bringt uns unserem inneren Zeugen näher, jenem

Teil in uns, der uns dabei hilft, Körperempfindungen, Gefühle und innere Bilder zu beobachten und auszuprobieren, ohne zu bewerten. Entwickelt wurde Authentic Movement von Mary Starks Whitehouse, Joan Chodorow und Janet Adler. Die Technik basiert auf einer Verbindung zwischen Tanz- und Bewegungstherapie und C.G. Jungs Prinzipien der „aktiven Imagination“.

Authentic Movement ist eine vom Ausdruckstanz und den tiefenpsychologischen Theorien C.G. Jungs beeinflusste therapeutische und meditative Form der Tanztherapie. Sie wurde von Mary Starks Whitehouse in den USA begründet und von Janet Adler weiterentwickelt und vertieft. Authentic Movement spricht alle Ebenen der inneren Wahrnehmung an und fördert die Möglichkeit, dass sich innere Prozesse durch Bewegung mitteilen. Bewegung geschieht ohne Musik und mit geschlossenen Augen; mehr das Sich-bewegen-lassen als der bewusste Bewegungseinsatz steht im Vordergrund. Gefühle, körperliche Impulse, innere Bilder werden in Bewegung erlebte Material wird so ins Bewusstsein und später im verbalen Austausch in lebensgeschichtliche Zusammenhänge gebracht und integriert. Erfahrungen können sowohl alltägliche motorische Bereiche sowie Symbolisierungen beinhalten und schaffen Einsicht in individuelle, kollektive und spirituelle Ebenen. Authentic Movement eignet sich für alle, die den Blick auf die Beziehung zwischen Körper und Seele vertiefen wollen.

Zusammenfassung wichtiger Aussagen über Authentic Movement, Silvia Wiesmann, September 2009