



## Mary Whitehouse (1911–1979)

«Kern der Bewegungserfahrung ist das Empfinden von Bewegungen und Bewegt-Werden. [...] Idealerweise wird beides im selben Moment empfunden und vielleicht handelt es sich dabei buchstäblich um einen Moment. Um einen Augenblick vollkommener Bewusstheit, wo das, was ich tue, mit dem übereinkommt, was mir geschieht.»

Mary Starks Whitehouse studierte Tanz bei Martha Graham in den USA und bei Mary Wigman in Dresden. Sie tanzte im Ballett von Kurt Jooss, studierte an der *Bennington Summer School* und graduierte am *Wellesley College*. Als Tanzpädagogin unterrichtete sie an der Ost- und Westküste der Vereinigten Staaten und war Mitglied der Tanzfakultät der Universität von Kalifornien in Los Angeles. Zudem studierte sie am C. G. Jung Institut in Zürich, wo sie sich zur Jungianischen Psychoanalytikerin ausbilden ließ. Ihr psychosomatischer Zugang entwickelte sich aus der Verbindung ihrer tänzerischen mit

## 264 Ilana Rubenfeld

ihrer psychoanalytischen Erfahrung. Etwa zur gleichen Zeit wie Marian Chace in Washington begann Mary Starks Whitehouse in Kalifornien psychiatrische Patienten darin zu unterstützen, innere Impulse über Tanz und Bewegung auszudrücken. Inspiriert von Jungs *Aktiver Imagination* setzte sie ihre Kenntnisse zu einer erfahrungsorientierten Gruppenpsychotherapie um. Dieses spontane Erspüren und sich Entfalten-Lassen von inneren Bewegungen nannte sie zuerst *Movement in Depth*, später dann *Authentic Movement*. Mary Starks Whitehouse arbeitete in ihrer privaten Praxis, zudem leitete sie bis in die 1970er-Jahre eine Ausbildung für Tanz- und Bewegungstherapie in Los Angeles. Sie verfasste regelmäßig Artikel über ihre Arbeit, den letzten kurz vor ihrem Tod mit 68 Jahren.

---

## Das Tao des Körpers<sup>1</sup>

*Mary Whitehouse*

Das große Gesetz des Lebens ist Bewegung. Alles bewegt sich. Das Universum ist in Bewegung, die Erde dreht sich, Ebbe und Flut gleiten über die Strände der Welt. Wolken ziehen langsam über den Himmel, getrieben von einem Wind, der in die Bäume fährt und Äste zum Tanzen bringt. Wasser sprudelt aus Bergquellen, stürzt die Hänge hinab und vereint sich mit dem strömenden Fluss. Ein Funken im Unterholz wächst zu einem Feuer heran, das sich hüpfend und rollend durch die Landschaft frisst. Und die Erde, die langsame, verlässliche Begleiterin, ächzt und seufzt und verschiebt sich im Schlaf der Jahrhunderte.

Das gleiche gilt für alle Lebewesen. Vögel, Fische und Insekten, Tiere, Schlangen und Schnecken leben in Bewegung, ihr verdanken sie ihre Existenz, durch sie zeigen sie ihr Wesen. Ganz so, wie es in einem alten Lied heißt: «Fische müssen schwimmen, Vögel müssen fliegen ...»

Und der Mensch? Auch er, egal, wer er ist und wo er sich aufhält, lebt in Bewegung. Sein Körper ist ein eigenes Bewegungsuniversum. Atmung, Kreislauf, Verdauung und Fortpflanzung sind unbewusste Bewegungsvorgänge, das wunderbare Bewegungsmuster seines Lebens. Innerhalb dieses Musters liegt er, setzt er sich auf, steht, geht und rennt er. Er schläft, isst, hat Sex, kämpft, weint, lacht und spricht. Das, was er in der Kultur dieses zwanzigsten Jahrhunderts am meisten tut, ist Sprechen. Worte sind zu seinem wichtigsten Kommunikations- und Erkenntnismedium geworden: Worte, die er sagt, Worte, die er hört, Worte aus Büchern, Worte, mit denen er denkt. Und ganz, ganz langsam, fast ohne dass er es merkt, rücken die Worte und das Sprechen, die nur *eine* Art der Bewegung darstellen und an nur *eine* Art der Verständigung geknüpft sind, an die Stelle einer sehr anderen Wahrnehmung von sich selbst und anderen.

---

<sup>1</sup> Unveröffentlichter Vortrag vor dem Analytical Psychology Club of Los Angeles, 1958.

## 266 Mary Whitehouse

Körperliche Bewegung weist zwei bemerkenswerte Eigenschaften auf: Erstens kommuniziert sie etwas, sie drückt etwas aus, obwohl sie non-verbal ist. Der Eindruck, den wir von unseren Mitmenschen haben, basiert ebenso sehr auf ihrer Körperhaltung und ihren Gesten wie auf ihren verbalen Aussagen und der Art ihrer Kleidung. Nervosität zeigt sich in kleinen zusätzlichen Bewegungen der Hände oder der Füße, in einem Zucken im Gesicht. Hochgezogene Schultern und eine entsprechend hohe Stimme veraten innere Anspannung, Deprimiertheit lässt sich an einer energielosen Körperhaltung ablesen, Angst spiegelt sich in vorsichtig kontrollierter, kleinräumiger Bewegung, und so weiter; die Liste ist endlos. Unsere Mitmenschen kommunizieren mit uns und wir kommunizieren mit ihnen, ganz egal, ob wir uns dessen bewusst sind oder unsere Aussagen in Worte fassen. Nicht selten ist anderen Menschen unsere eigene Verfassung klarer als uns selbst. Und das bringt mich zum zweiten Punkt: Der Körper lügt nicht, ich bin sogar versucht zu sagen, dass er nicht lügen *kann*. Der Mensch als solcher kann sich nicht verstecken, weder durch Worte, noch durch die Art, sich zu kleiden, und schon gar nicht dadurch, dass er sich gerne verstecken würde. Unabhängig davon, was er tut oder sagt: Er tut und sagt es immer auf seine ganz eigene Art und diese *Art und Weise* enthüllt sein Wesen. Der körperliche Zustand entspricht auf eine Art der seelischen Verfasstheit. Auf welche Weise die Psyche dem Körper und der Körper der Psyche entspricht, wissen wir nicht, aber wir können mit Bestimmtheit sagen, dass das eine nicht ohne das andere existiert. Ich wage sogar zu behaupten, dass sich die Psyche verändert, wenn mit dem Körper gearbeitet wird, ebenso wie sich der Körper verändert, wenn an der Psyche gearbeitet wird. Wir täten gut daran nicht zu vergessen, dass diese beiden keine separaten Größen darstellen, sondern auf geheimnisvolle Art ein Ganzes.

Es ist nicht leicht zu entscheiden, wo ich anfangen soll. Ich möchte Ihnen zunächst einzelne Möglichkeiten beschreiben, wie Bewegung zu direkter subjektiver Erfahrung werden kann und dadurch bestimmte Arten der Selbsterkenntnis verfügbar macht, und ihnen diese Ansätze später vor Augen führen. Ich sehe mich hier mit der Notwendigkeit konfrontiert, über etwas zu sprechen, was sich dem Wesen nach eigentlich nicht in Worte fassen lässt, aber ich werde es versuchen. Ich verfolge einen Ansatz, keine Methode, geschweige denn eine Theorie. In der Tat kommt es mir sogar oft so vor, als geschähen bei dieser Art, mit dem Körper zu arbeiten, die ernsthaften und tief greifenden Dinge eher aus dem heraus, was ich nicht weiß, als aus dem heraus, was ich weiß. Wichtig ist vielleicht vor allem die Tatsache, dass sie geschehen. Ich erinnere mich sehr gut an meine erste Begegnung mit dieser Wahrheit. Damals hatte ich gerade erst begonnen, Einzelsitzungen zu geben.

Eine Frau stand alleine in der Mitte des Studios. Es war unsere dritte oder vierte Zusammenkunft. Bisher hatten wir mit Dehnen, Beugen, Stehen und Gehen gearbeitet, mit ganz einfachen Dingen. Ihre gesamte Bewegung bestand in einer Wolke über ihrem Kopf: Gesicht und Augen waren nahezu ständig zur Decke gerichtet, Arme und Hände wiederholt über den Kopf gereckt, das Gewicht war auf die Zehenspitzen verlagert. Alles strebte nach oben, nichts zog nach unten, alles öffnete sich nach außen, nichts wurde gehalten. Ich schlug vor, sie solle die Fäuste ballen und vor den Körper nehmen. Sie versuchte es: Das erste Mal schlossen sich die Hände, aber es kam kaum Spannung in die Muskulatur der Arme, sie schwebten weiterhin. Das zweite Mal wartete sie länger und sie zog stärker. Sehr langsam beugten sich ihre Arme in den Ellenbogen, die nach oben weisenden Unterarme schlossen sich vor ihrem Körper zusammen. Als sich die Fäuste ihrem Gesicht näherten, änderte sich ihr Gesichtsausdruck, tiefe Trauer und Schmerz wurden sichtbar. Als die Fäuste fast ihren Mund und ihre Wangen berührten, wurde der ganze Körper von einer Drehung erfasst, sie stürzte zu Boden und brach in heftiges Schluchzen aus. Eine Barriere war löchrig geworden, ein Damm war gebrochen, ihr Körper hatte sie ins Empfinden geschleudert.

Kern der Bewegungserfahrung ist das Empfinden von Bewegen und Bewegt-Werden. Es so auszudrücken, birgt viele Implikationen. Idealerweise wird beides gleichzeitig, im selben Moment empfunden, und vielleicht handelt es sich dabei buchstäblich um einen Moment. Um einen Augenblick vollkommener Bewusstheit, wo das, was ich tue, mit dem übereinkommt, was mir geschieht. Das kann nicht vorweggenommen, erklärt, konkret erarbeitet oder genau wiederholt werden.

Damit so etwas möglich ist, muss eine *körperliche* Bewusstheit von Bewegung vorhanden sein. Erstaunlicherweise sind sich viele Menschen ihrer selbst körperlich nahezu überhaupt nicht bewusst. Die Art, wie wir sitzen, stehen, essen, rauchen oder sprechen ist zur Gewohnheit geworden. Wir nehmen sie als naturgegeben hin und schenken ihr kaum Beachtung. Die wunderbare Bewegungsfreude, die wir an Kindern beobachten können, ist verloren gegangen. Bewegung ist nur Mittel zum Zweck – meist einem rationalen und nützlichen Zweck. Sie läuft automatisch ab als Reaktion auf hunderte und aberhunderte von Bildern in unserer Vorstellung, in denen wir irgendwohin gehen und irgendetwas tun. Sicherlich haben zuerst unsere Eltern und später unsere Freunde unsere Körperhaltung und unseren Mangel an Anmut ohne Scheu kommentiert: «Zieh den Bauch ein!» «Steh gerade!» «Lümmel nicht so rum.» Vielleicht beschleicht uns manchmal, wenn wir im Spiegel einen unerwarteten Blick auf uns erhaschen, der vage Ansatz der Erkenntnis, dass hier etwas nicht wirklich befriedigend verläuft, nicht leben-

## 268 Mary Whitehouse

dig ist, doch bevor uns das richtig klar wird, ist der Augenblick auch schon wieder vorbei. Schließlich sehen wir einfach so aus und werden das, ganz egal, wie sehr wir uns bemühen, nicht ändern können. Der letzte Gedanke trifft übrigens zu, denn bloßes Bemühen verändert selten etwas Grundlegendes. Nur indem wir anders werden, verändert sich das, was war. Wir bemerken nicht, dass wir, ohne es zu wollen, den Körper verloren haben, indem wir die ihm innewohnende Wahrheit nicht erlebt haben. Das geht so weit, dass er sich nicht länger leicht, frei und vollständig bewegt, dass er das nicht mehr kann, dass er tot ist, weil Bewegung das Leben des Körpers ist. Dieses Leben schließt die Lebendigkeit des Geistes ein, aber es ist nicht darauf beschränkt.

Es gibt einen Fachbegriff für das Empfinden der Bewegung des eigenen Körpers: wir sprechen vom kinästhetischen Sinn. Dieser Sinn ist ebenso wertvoll wie die fünf Sinne, die uns mit Informationen über die gegenständliche Welt unserer Umgebung versorgen. Der kinästhetische Sinn ist das Empfinden, das mit körperlicher Bewegung einhergeht, bzw. uns über sie informiert. Bei Sportlern ist er entwickelt, bei Tänzerinnen und Tänzern, auch bei Schauspielern, selbst wenn sie oft vergessen, mit ihm zu arbeiten, sowie bei allen Menschen, in deren Bewegungen wir eine natürliche Koordination und ein stimmiges Timing beobachten können. Wahrscheinlich sind einige von uns von Geburt an mit einem ausgeprägteren kinästhetischen Empfinden ausgestattet als andere, so wie es sich zum Beispiel auch mit dem Sehvermögen oder dem Gehör verhält, aber besitzen tun wir es alle. Ich vermute, es liegt der erstaunlichen Fähigkeit eines blinden Menschen zugrunde, sich in einer Welt zu bewegen, die er nicht sehen, aber sich *bewegen fühlen* kann, und mit der ebenso erstaunlichen Anpassung, zu der einige Menschen imstande sind, die stark oder dauerhaft körperlich eingeschränkt sind. Der jüngste Fall einer Gymnasiastin, die – vom Hals an abwärts gelähmt – gelernt hat, mit einem Bleistift zu schreiben, den sie zwischen den Zähnen hält, kann als ein Beispiel dafür dienen.

Wird der kinästhetische Sinn jedoch nie entwickelt oder kaum genutzt, dann wird er unbewusst und man findet sich in der Lage wieder, die ich vorher beschrieben habe: Eine Situation, für die mir nur die Worte «im Kopf leben» einfallen, ein Umstand, den der Körper treu und brav widerspiegelt und sich im Laufe der Jahre eine ganze Reihe von Verrenkungen, Kurzschlüssen, Anstrengungen und Manierismen aneignet, weil er sich an rein mentale Vorstellungen von Wahlmöglichkeiten, Notwendigkeiten, Werten und Unangemessenheit anpasst. An einem solchen Punkt geschieht Bewegung *trotz* und nicht *mithilfe von* geistigem Leben.

In diesem Zusammenhang möchte ich Sie auf eine weitere interessante Beobachtung hinweisen. Wir haben es heutzutage mit einer äußerst

verbreiteten Unterdrückung aller körperlichen Gefühle zu tun, also dem körperlichen Ausdruck von Freude, Kummer, Wut, Zuneigung oder Angst, und gleichzeitig mit einer ebenso verbreiteten Faszination für die Erscheinungsform des Körpers und seine Funktionen. Werbung für die Behandlung von Nervosität, Verstopfung, Erkältung, Kopfschmerz, Angeschlagenheit; Empfehlungen zum Abnehmen, in Form bleiben, für den Muskelaufbau; es gibt Diäten, allerlei Arten Hilfsmittel, Vitamine und Ratschläge, die uns sagen, wie wir richtig schlafen, richtig aufwachen, nicht schwitzen, schlechten Atem vermeiden. Die Liste ist endlos *und* dreht sich um den Körper. Plakatwände, Zeitschriften, Filme, Zeitungen – sie alle sind zugepflastert von der sexuell aufgeladenen Zurschaustellung des weiblichen Körpers, dessen Proportionen dort alles andere als naturgetreu wiedergegeben sind. In unserem Privatleben reagieren wir scheu und verlegen, wenn uns eine Form von physischer Intensität begegnet. Ein Gesicht oder eine Stimme, in denen sich Freude widerspiegelt, sind in Ordnung, für Trauer in Stimme und Gesicht bringen wir Verständnis auf, Ärger, sicht- und hörbar in Gesicht und Stimme, geht auch noch, aber ein Arm, der sich überschwänglich um unsere Schultern legt und uns an sich zieht, der Anblick eines Körpers, der sich kummervoll vor und zurück wiegt, plötzliche Ausbrüche – ein wütendes Aufstampfen mit dem Fuß, ein Buch, das heftig auf den Tisch geknallt wird – das erschreckt uns. Könnte es sein, dass der Körper das Unbewusste *ist*, dass wir uns von jeder Erfahrung des Unbewussten, und damit von den Instinkten, abschneiden und das Rationale, das Geordnete und Umgängliche als alleinig bestimmend erachten, indem wir die spontanen Äußerungen des sympathischen Anteils des Nervensystems unterdrücken und, wichtiger noch, missachten? Ist die übertriebene und zwanghafte Faszination, die dem Körper und seinen Funktionen entgegen gebracht wird, eine Art Rache der Instinkte? Je weniger der Körper erfahren wird, desto mehr wird er zu einer Erscheinung. Je unwirklicher er ist, desto dringlicher muss er nackt sein oder ausstaffiert werden. Je weniger er der eigene, durch Erfahrung vertraute Körper ist, umso weiter entfernt er sich von allem, was mit dem eigenen *Selbst* zu tun hat.

Mit Bewegung zu arbeiten bedeutet, sich auf die Welt des Körpers einzulassen, so wie er tatsächlich ist: was ihm leicht fällt, was ihm schwer fällt, was er gar nicht kann. Es ist aber auch, zumindest kann es das sein, eine tief greifende Entdeckung dessen, was wir sind, denn wir sind wie unsere Bewegung. Wir entdecken, auf welche Bereiche des Körpers wir keinen Zugriff haben, welche sich nicht bewegen, nicht gefühlt werden. Die Frau, von der ich vorhin erzählt habe, hat mir später eine Beschreibung ihrer ersten Erfahrung geschickt. Ich zitiere daraus:

## 270 Mary Whitehouse

Wir gingen zusammen zum Studio. [Meine Lehrerin] sagte, sie wolle sehen, wie ich gehe, um einen Eindruck von meinem Körperbau und meinen Bewegungen zu bekommen. Ich ging also auf und ab, und heute würde ich sagen, es war so, als gehörte mein Körper nicht zu mir. Schon der Gedanke, alleine zu sein und jemandem zu haben, der mir zuschaute, ließ mich für ein paar Dinge aufmerksam werden. Meine Füße enger zu setzen, war eine neue Erfahrung, und ich werde nie das Gefühl der Ganzheit vergessen, das meine Hände zum Ausdruck brachten, als ich sie zusammenführte und dann kraftvoll in den Raum schob. Ich wusste es vielleicht nicht, aber meine Hände enthielten alles, was meinem Körper fehlte.

Diese Frau kam wöchentlich zu Einzelsitzungen, bis sie sich dazu in der Lage fühlte, eine Klasse zu besuchen. Kurz danach berichtete sie von einer weiteren Entdeckung:

Ich sehe ein Bild aus der Erde aufsteigen. Es ist eine männliche Erscheinung; er ist von einem blauen Raum umgeben und streckt seine Arme aus. Seine Beine baumeln in der Erde. Er muss aus der Erde heraus kommen und in dem blauen Raum herumgehen, mit dem nur sein Oberkörper vertraut ist. Er braucht Beine, in Verbindung zu seinem Oberkörper, damit er im Raum tanzen und es lieben kann.

Interessanterweise ist es eine männliche Erscheinung, die im Raum tanzen muss. Raum ist ein strukturelles Element in der Bewegung, ein Prinzip von Ordnung und Definiertheit. Gehen ist eine Möglichkeit, sich im Raum zu bewegen. Es passt sehr gut, dass das männliche Prinzip befreit werden soll, um Raum als Struktur zu nutzen. Sie fährt fort:

Mir wurde klar, dass der einzige Tanz, den ich tun könnte, in diesem Raum stattfinden muss. Ich fing an, zu primitiver Musik zu tanzen. Ich entdeckte, dass meine Beine nicht so waren wie mein Oberkörper: was für ein schreckliches Gefühl! Zu wissen, dass ich nur ein halber Mensch bin, ging mir sehr nahe. Ich wollte, dass sich meine Beine wie meine Arme bewegten, also setzte ich mich auf den Boden und beschloss, mit meinen Beinen zu arbeiten. Ich dachte, es würde vielleicht eine Weile dauern, aber die Vorstellung, mich als Ganzes durch den Raum zu bewegen, schien mir die Sache wert zu sein. Meine Güte, meine Beine fühlten sich an wie zwei Stöcke, die in meinem Körper steckten. Für meine Hände hatte ich einen Weg gefunden, wie sie sprechen und mir Dinge erzählen konnten; vielleicht konnte ich meine Beine auch dazu bringen. Ich fing an, die Beine zu bewegen, ich ließ sie tun, was immer sie wollten, wichtig war nur, dass es ausschließlich die Beine waren, die die Bewegung zustande brachten. Es war unglaublich, wie wenig sie vermochten. Sie waren so hilflos, dass sie mir entsetzlich Leid taten. Man musste sich um sie kümmern wie um ein Kind. Das konnte ich aber nicht ohne meine Hände tun. Nun kam mir ein neuer Gedanke. Ich musste zuerst Kontakt zu meinen Händen haben, damit ich meine Beine anfassen und ihnen aus



dem Boden heraushelfen konnte. Etwas in mir jauchzte vor Freude, als ich entdeckte, dass ich etwas habe, mit dem ich arbeiten kann, anstatt etwas, das mit mir arbeitet.

Eine andere Frau berichtete:

Die meiste Zeit über spüre ich Schultern und einen Kopf, die von Beinen getragen werden, die direkt unterhalb meines Brustkorbs ansetzen. Dieses Gefühl von Nichts in der Mitte hielt an, selbst nach fünf verschiedenen Sportkursen ...

Sie erzählte, ihr Mann sei der geborene Tänzer. Ich zitiere:

Rhythmus, Fluss, leicht, schön, gefühlvoll. All das in mir drin, aber unverbunden mit dem Körper. Es macht uns beide wütend, denn ich empfinde es so stark wie er ... er weiß es und ich weiß es auch, aber es kommt einfach nicht an die Oberfläche. Und jetzt weiß ich, warum. Es liegt daran, dass ich keinen Körper habe. Es ist dieses Etwas in der Mitte, das mir fehlt ... Ich habe mein schlechtes Gleichgewicht und meine Ungeschicktheit immer auf meine Füße geschoben. Jetzt ist mir klar, dass es ein Ungleichgewicht im Inneren ist, und seit kurzem bin ich überzeugt, dass mir in der Mitte etwas fehlt.

Der kinästhetische Sinn kann durch jede Art der Bewegung zum Leben erweckt und entwickelt werden, bewusst wird er meiner Überzeugung nach jedoch nur, wenn die innere, die subjektive Verbindung entdeckt wird; das Empfinden davon, wie sich ein Schaukeln, Dehnen, Beugen, usw., für den einzelnen Menschen anfühlt. Wir können Bewegungen auf unterschiedliche Art und Weise lernen, nur bedeutet das nicht zwingend, dass uns das auch in die Lage versetzt zu fühlen, was wir tun. Doch in der konkreten spezifischen Wahrnehmung unserer eigenen Bewegung liegt eine tiefe Befriedigung. Sportkurse so wie die, von denen oben die Rede war, behandeln den Körper als Objekt, nicht als Subjekt. Obwohl insgesamt eine Entspannung erreicht wird, fehlt eine entsprechende Erfahrung der persönlichen Identität, ihrer spezifischen Qualität und Bewegung. Es scheint, dass dazu mehr vonnöten ist als rein mechanische Vorgänge, dass die im Körper verborgenen Gefühle, der Ursprung all seiner Bewegung, einbezogen werden müssen. Menschen interessieren sich im allgemeinen nicht so sehr für Bauchmuskeln, Zwerchfell, Schultergürtel und Becken, doch die Welt, in der sie eine Lebensweise für sich finden müssen, liegt ihnen sehr am Herzen, ebenso sie selbst, denen die Aufgabe zukommt, dieses Leben zu leben.

Sie werden sich erinnern, dass ich vorher das Übereinstimmen von Bewegen mit Bewegt-Werden als idealen Moment bezeichnet habe. Wir können, wie es scheint, zwei Gruppen von Menschen unterscheiden. Psycholo-

## 272 Mary Whitehouse

gisch betrachtet könnte man die eine Gruppe als vom Unbewussten überwältigt beschreiben, und die andere Gruppe als gänzlich von ihm abgeschnitten. Physisch gesehen zeichnet sich die erste Gruppe durch unbestimmte, unklare und ungerichtete Bewegungen aus, durch ein Schwimmen vor allem in Händen und Armen, eine umhertastende, über der Erde schwebende Qualität, merkwürdig entkörperert und unreal. Für den Betrachter sieht es aus, als geschähe die Bewegung von selbst, als gäbe es kein Subjekt, das sie initiiert und ausführt. (Das ist verwunderlich, denn später, wenn die physische Bewusstheit zunimmt, lässt sich kaum sagen, was nun anders ist. Die meisten Bewegungen sind ähnlich, doch sie sind dann auf eine nicht näher fassbare Art real, dreidimensional und im Körper verankert.) Diese Menschen fühlen sich am wohlsten, wenn sie frei improvisieren dürfen. Sie mögen keine festen Formen oder Abläufe, auch keine Vorgaben im Timing, die den eigenen Gewohnheiten widersprechen. Einer spezifischen Übung können sie zunächst nur unter der Bedingung folgen, dass sie sie nicht exakt ausführen müssen. Anfangs fällt es ihnen schwer, eine Verbindung zu einem bestimmten Teil des Körpers aufzubauen, ganz egal, um welchen es sich handelt. Von außen entsteht der Eindruck, eine zum Beispiel an den Fuß gerichtete Botschaft müsse einen sehr weiten Weg zurücklegen, und wenn der Fuß schließlich langsam reagiert, ganz überrascht davon, dass er angesprochen wurde, tut er es fast wie ein fremdes Wesen.

Am anderen Ende der Skala haben wir die Leute, die sich keine Bewegung vorstellen können, die nicht bewusst und gewissermaßen absichtsvoll initiiert ist. Es ist ihnen äußerst wichtig, das, was sie tun, genau zu verstehen. Mit Übungen, vorgegebenen Bewegungsabläufen und festen Formen fühlen sie sich am wohlsten. Ruhig da zu sitzen oder zu liegen und die Aufmerksamkeit nach innen auf den Atem zu richten, kommt ihnen langweilig vor; wenn sie es doch versuchen, dann findet der Körper nicht zur Ruhe, sie legen die Hände mal hierhin, mal dahin, mal dorthin, ihre Schultern zucken, sie wirken unglücklich, angestrengt und unruhig. Die Freiheit, sich so zu bewegen, wie es ihnen gefällt, macht ihnen Angst, weil sie «nicht wissen, was sie tun sollen», und wenn sie in einer solchen Situation in Bewegung kommen, spüren sie wahrscheinlich eher die eigene Unsicherheit als ihre Bewegung.

Das Leiten einer Gruppe, in der diese beiden Typen vertreten sind, stellt eine gewisse Herausforderung dar. Zum einen muss es feste Bewegungsabläufe geben für die, die nicht in der Lage sind, von sich aus in Bewegung zu kommen, während sie gleichzeitig dazu ermutigt werden müssen, nach dem *Spür*-Potential jeder Bewegung Ausschau zu halten. Das geschieht zumeist, indem beschrieben wird, wie die Bewegung abläuft und welche Empfindung mit ihr verbunden ist. Da selten ein und dasselbe Bild für alle Teilnehmer der

Gruppe passt, müssen mehrere Bilder ausprobiert werden. Die Beschreibung von klaren Objekten oder Aktionen bietet auf der anderen Seite auch denjenigen einen Rahmen, die nur durch das Fühlen in eine Form hineinfinden. Sie können ihr Gefühl in diesen vorgegebenen Rahmen fließen lassen, so dass es konkret Gestalt annimmt. Wenn die Bedürfnisse beider Gruppen bedacht werden, ist der Raum mit einem Mal voller echter, fokussierter und lebendiger Menschen, die sich wirklich bewegen.

Für einen Menschen, dem Bewegung einfach nur geschieht, den sie ohne jedes Bewusstsein für den Anteil des Egos in ihr durchströmt, wäre die Entdeckung, dass «ich mich bewege » eine befreiende Erfahrung. Vor nicht allzu langer Zeit kam eine junge Frau ganz verwirrt, verloren und deprimiert zu unserer verabredeten Sitzung und fragte mich, ob wir sprechen könnten. Ich schlug ihr vor, dass sie sprechen solle, wenn ihr beim Bewegen danach wäre, so dass es Teil ihrer Bewegung wäre, Teil des Rituals der Bewegung für sie selbst und weniger ein Gespräch mit mir. Auf diese Art wäre Sprechen auch Bewegung. Es sollte sich jedoch herausstellen, dass es nicht nötig war. Sie ging in den Raum und setzte sich auf den Teppich. Wir benutzten weder Musik noch eine andere Begleitung. Dann ereignete sich etwas, das ich nur als die recht wundersame Geburt eines eigentlichen Körpers bezeichnen kann. Auf ihrem Gesicht war ein feines Lächeln zu sehen, das fast gleich zu Anfang erschien und von da an die ganze Zeit über nicht mehr verschwand. Sie dehnte sich, drehte sich, berührte ihre Füße und Beine, kam mühelos und bestimmt aus dem Sitzen ins Stehen, dehnte und bewegte sich weiter durch Gliedmaßen und Oberkörper. Schließlich ging sie für ihre Verhältnisse festen Schrittes durch den Raum, wobei sie stets den ganzen Fuß aufsetzte. Als die Zeit um war, öffnete sie die Augen, schaute mich an und sagte äußerst verwundert und fröhlich: «Wissen Sie, was passiert ist? Als ich mich hinsetzte, dachte ich mir: Was wäre, wenn ich einen Körper hätte? Und dann hatte ich einen.»

Für einen Menschen, der fest davon überzeugt ist, dass er alles tut, liegt die befreiende Erfahrung darin, dass «etwas mich bewegt; ich habe nichts getan». An einem Abend waren die Teilnehmer einer Klasse mit einer Improvisation beschäftigt. Eine junge Frau, die die ganze Zeit über am Boden gearbeitet hatte, sprang plötzlich auf und drehte sich rasend schnell um sich. Sie hatte einen fülligen Körper, und diese Bewegung war völlig anders als alles, was ich sie bisher hatte tun sehen. Hätte ich sie aufgefordert, sich so zu drehen, dann hätte sie es nicht gekonnt. Hinterher erzählte sie mir, es sei eines der schockierendsten Dinge gewesen, die sie je erlebt habe, sie sei nicht darauf vorbereitet gewesen und wisse weder, wie es geschehen sei, noch habe sie eine Vorstellung vom tatsächlichen Ablauf: «es ist von selbst geschehen».

## 274 Mary Whitehouse

Ich möchte gerne noch ein paar Worte dazu sagen, was für diese Art, mit dem Körper zu arbeiten, erforderlich ist. Es bedarf einer Haltung der inneren Offenheit, der Art von Fähigkeit, seinem Selbst zuzuhören, die ich als Aufrichtigkeit bezeichnen würde. Des Weiteren braucht man Konzentration und Geduld. Indem wir dem Körper erlauben, sich auf seine Weise zu bewegen, nicht so, wie es vielleicht hübsch aussehen würde oder wie wir meinen, dass es sein sollte, indem wir geduldig auf den inneren Impuls warten und die Reaktionen genau so geschehen lassen, wie sie sich genau an diesem Tag einstellen (vergessen Sie nicht, dass Reaktionen die Bewegung *sind*), tauchen neue Möglichkeiten auf, neue Verhaltensspielräume, und die Bewusstheit, die sich in der extra dafür eingerichteten Situation entfalten konnte, setzt sich fort in einer neuen Wahrnehmung davon, wie wir Autofahren, staubsaugen oder Freunden die Hand schütteln. Ich kenne eine Frau, die ihrem Mann nie widersprechen konnte. Nachdem sie entdeckt hatte, wie es sich anfühlt, ihren Körper vom Boden her zu unterstützen, wie es ist, wenn die Beine fest unter der Körpermitte stehen, anstatt zurückgezogen da zu stehen und mit hängenden Schultern und geneigtem Kopf den eingefallenen Brustkorb zu schützen, konnte sie nicht anders, als von nun an für sich einzustehen, selbst wenn es zu einer Auseinandersetzung führte. Sie machte übrigens keine Analyse, die Verbindung kam also direkt zustande, ohne dass dazu Träume benutzt wurden.

Es bedürfte eines weiteren Aufsatzes, um sich dem Thema Tanz zu widmen, der Frage, was ihn ausmacht und in welchem Maße diese Erfahrungen auf ihn übertragbar sind. Das gilt auch für den Einsatz von Bewegung als Ergänzung der Psychotherapie, wo sie als eine Methode der aktiven Imagination die Möglichkeit bietet, eine Traumsituation zu tanzen und auf direkte und unausweichliche Weise (da es in der realen, also der physischen Welt stattfindet, einer Welt, die primärer ist als Worte oder sogar Zeichnungen) eine Wahrheit über sie herauszufinden, bzw. eine Veränderung in ihr oder eine weitere Möglichkeit, die vorher nicht vorstellbar war.

Ich werde oft gefragt, ob es sich bei meiner Arbeit um Therapie handle; manchmal auch, ob ich auf dem Gebiet der Psychologie, der Körper-schulung oder des Tanzes tätig sei, bzw. warum ich mich nicht für einen Bereich entscheide und bei diesem bleibe. Ich kann darauf nur antworten, dass jedes Mittel zur Selbsterkenntnis Therapie ist. Sollte das an der eigentlichen Frage vorbei gehen, dann bin ich zu folgender Äußerung bereit: Ich befasse mich mit professioneller Therapie nur insofern, als mein Leben, einschließlich meiner Ausbildung, mich befähigt, Erfahrungen zu vermitteln oder zu ermöglichen, die für den Einzelnen therapeutisch wirken und ihm sonst nicht zur Verfügung stehen. Therapie ist jedoch nicht mein Hinter-

grund, und ich tue sie auch nicht. Sie geschieht durch und im Körper, so merkwürdig sich das anhören mag. Was nun die Frage nach der Entscheidung für einen Bereich angeht: Bei diesem Ansatz geht es genau um die Verbindungen zwischen Körper und Seele, oder zwischen körperlicher Bewegung, die äußerlich ist, und seelischen Vorgängen, die innerlich geschehen. Ich muss zugeben, ich habe erst vor kurzem damit aufgehört, mich mit Etiketten und Erklärungen abzuplagen. Eine große Unterstützung waren mir dabei zwei Sätze aus dem Vorwort zum *I Ching*. Dort schreibt C. G. Jung:

In wahrscheinlich keinem anderen Gebiet [als der Psychotherapie] müssen wir mit so vielen unbekanntem Größen rechnen und nirgendwo sonst haben wir uns mehr daran gewöhnt, Methoden zu nutzen, die funktionieren, obwohl wir vielleicht sehr lange Zeit nicht wissen, warum sie funktionieren. Die irrationale Fülle des Lebens hat mich gelehrt, niemals etwas zu verwerfen, selbst wenn es allen unseren Theorien widersprechen sollte oder zugibt, keine unmittelbare Erklärung vorweisen zu können.

Es gibt zahlreiche weitere Fragen, auf die ich in dem Raum, der mir hier zur Verfügung steht, nicht eingehen kann. Erfahren Männer ihren Körper anders als Frauen, und wenn ja, worin bestehen die Unterschiede? Wie viel Interpretation von Seiten des Leiters oder Zuschauers ist wünschenswert oder notwendig? Korrelieren die grundlegenden Konzepte der Jungschen Psychologie (Person, Ego, Schatten, Anima, Animus, das Selbst, die persönlichen und kollektiven Schichten des Unbewussten) mit der menschlichen Bewegung? Welcher Austausch von Information, welches Material wären hilfreich, wenn ein Klient in der Psychoanalyse auch mit Bewegung arbeitet? Müsste der Analytiker in so einem Fall selbst zumindest grundlegende Erfahrungen in Bezug auf seine eigene Bewegung gesammelt haben? Diese Fragen und viele weitere warten darauf, untersucht zu werden. Wie die Antworten aussehen, ist noch völlig ungewiss, aber ich bin ebenso überzeugt davon, dass es Antworten gibt, wie ich mir sicher bin, dass sie uns helfen können, unser Verständnis dessen zu erweitern, was der Mensch in seiner Gesamtheit wirklich ist.

Und das Tao des Körpers? Um es mit den Worten eines alten Weisen zu sagen:

Schwerkraft ist die Wurzel alles Leichten, und Stille ist der Bewegung Herr.

---