

Authentic Movement

Eindrücke aus einer Fortbildung mit Ellen Searle-LeBel

Clarissa Costa, Isaias Costa, Christine Karl, Barbara Salisu-Sandner, Ludwig Zlamal

Im vorigen Juli hat die amerikanische Tanztherapeutin Ellen Searle-LeBel in Österreich eine Fortbildung in *Authentic Movement* gehalten. Wir waren eine kleine Gruppe von zehn Körperpsychotherapeutinnen, die meisten hatten schon relativ viel Erfahrung mit dem Setting von *Authentic Movement*.

Unsere Begeisterung mit dem Erlebten war so groß, dass einige von uns den Wunsch verspürten, dies aufzuschreiben und den Leserinnen der Pulsationen zur Verfügung zu stellen.

Kurze Einführung in Authentic Movement

Isaias Costa, Clarissa Costa

Wir beschreiben hier in sehr wenigen Worten das Wesentliche des *Authentic Movement Settings*.

Authentic Movement wurde in den Vereinigten Staaten durch Mary Starks Whitehouse in den fünfziger Jahren eingeführt und wird seit dem weiterentwickelt, besonders durch die Arbeit von Janet Adler, Joan Chodorow, Neale Haze und Tina Stromsted vom *Authentic Movement Institute* in Berkeley, Kalifornien.

(www.authenticmovement-usa.com)

Bei *Authentic Movement* versuchen wir zunächst zu spüren, was in unserem Körper ist, Gefühle, Spannungen, Ruhe. Wir spüren genauer hin. Wo sitzt dieses Gefühl, diese Spannung, wo wohnt die Ruhe? Und wir

versuchen eine Bewegung entstehen zu lassen, die das, was wir spüren, nach außen bringt. Die Bewegung hilft uns, innere Zustände besser zu erkennen. Und manchmal überrascht uns die Bewegung und korrigiert Vorstellungen über uns selbst. Es ist faszinierend, wie unser Körper spricht, wenn wir es ihm erlauben können! Beim Bewegen gibt es kein Richtig und kein Falsch. Es geht auch nicht darum, Impulsen unbedingt zu folgen. Es geht um die Wahrnehmung dieser und um die Wahrnehmung der Entscheidung, ihnen zu folgen oder nicht.

Die Bewegungen werden von einer oder mehreren Personen gesehen. Diese Zeuginnen und Zeugen deuten unsere Bewegung nicht. Im Gegenteil, sie lassen sich dadurch selbst innerlich bewegen. Bei der Rückmeldung ist es wichtig wahrzunehmen, dass wir mit „unserer eigenen Geschichte“ reagieren, die möglicherweise gar nichts mit der Geschichte der sich Bewegenden zu tun hat. Deutungen und Interpretationen sind ein Übel unserer Kommunikationskultur. Bei *Authentic Movement* üben wir, dem entgegenzuwirken.

Authentic Movement ist ein Wechselspiel zwischen Sich-Bewegen und Sich-Bewegen-Lassen.

Dann üben wir im Gesprächsteil, Eindrücke und Ausdrücke wertfrei nebeneinander stehen zu lassen, nichts zu deuten, einfach nur wahrzunehmen und zuzulassen. Mehr ist nicht zu tun, um zu erkennen wie einfach und leicht das Leben sein kann!

Was genau ist jetzt dieses Authentic Movement?

- Ist es eine Selbsterfahrungsmethode?
- Ist es eine Übung im körperlichen Ausdruck?
- Ist es eine Suche nach Authentizität?
- Ist es ein Training der Inneren Achtsamkeit?
- Ist es eine Kommunikationsübung?

- Ist es ein Raum für Spirituelle Erfahrungen?
- Ist es ein Instrument der Psychotherapie?
- Oder macht es einfach nur Spaß?

Genauso wie wir zwischen den Geschichten von der sich Bewegenden und der Zeugin differenzieren müssen, werden auch die Antworten auf diese Fragen ganz unterschiedlich sein. Sie hängen davon ab, wie Personen auf *Authentic Movement* mit ihrer ganz eigenen Geschichte reagieren.

Wer also auf die Frage „Was ist denn *Authentic Movement*“ antworten will, muß sich bewusst sein, dass das ihre ganz persönliche Wahrheit ist. Daher muß wohl jede sich in der Bewegung und in der Wahrnehmung selbst einmal erleben, wenn sie es wirklich wissen will!

Wir wollten es also wirklich wissen und gründeten 2001 eine Peer-group, wo wir kontinuierlich *Authentic Movement* erfahren, experimentieren und vertiefen. Dies hat die therapeutische Arbeit und auch den Alltag von einigen von uns stark beeinflusst.

Diese Erfahrungen erlauben uns, alle oben gestellten Fragen mit „Ja“ zu beantworten. Und sicherlich können viele weitere Fragen gestellt werden.

Es folgen nun ganz persönliche Eindrücke über das vergangene Workshop mit Ellen Searle-LeBel.

Kommentar zum Workshop

Ludwig Zlamal

Mich hat in der Arbeit mit Ellen beeindruckt, wie vielfältig sie die Zugänge zu unseren inneren Prozessen gestaltet hat.

Durch die bewusste Lenkung unserer Aufmerksamkeit auf so scheinbar selbstverständliche Vorgänge wie Riechen, Schmecken, Sehen, Hören und Fühlen, der betonten Verlangsamung des Tempos und den sicheren Rahmen mit präzisen Vorgaben fand ich mich unversehens mit meinen tieferen Bereichen in Kontakt gebracht.

Zusätzliche Zugänge waren das Arbeiten mit Ton, Malen und Zeichnen und der Sandkasten, der unsere Gruppe die ganze Zeit des Workshops über intensiv beschäftigte und in dem wir mit unseren Figuren „unsere Geschichten“ mit anderen und deren Figuren mit viel Spaß und Lust ausagieren konnten.

Geblieden ist mir der Eindruck von intensiven Erfahrungen in einer sicheren Umgebung, wobei beim Verhältnis von Projektionen zu Beschäftigung mit der eigenen Geschichte eindeutig das Letztere überwog.

Sehr schön abgerundet wurde unser Fortbildungsblock durch zwei Videos: Dora Kalf (von Peter Amman, ohne Datum, ca. 1980) und „At the Threshold with Carolyn Grant Fay“ (Herausgeber: C.G. Jung Educational Center of Houston, Texas, 1996).

Bei beiden Filmen sah ich meine Ansicht, die sich in der Arbeit mit Ellen gebildet hatte, bestätigt:

Authentic Movement in Verbindung mit Einsatz von künstlerischem Material und (im zweiten Film) der Sandkasten eignen sich gut für die Arbeit mit frühen Störungen. Es besteht ein Halt und Sicherheit gebender Rahmen, und der Therapeut in seiner neutralen und nicht deutenden Zeugnenschaft wird leichter als unterstützender Begleiter und nicht als forderndes oder bedrohliches Übertragungsgegenüber erlebt.

Erinnerungen an ein inspirierendes Wochenende

Clarissa Costa

Wir treffen uns schon seit drei Jahren regelmäßig, um *Authentic Movement* zu praktizieren. Wir fahren regelmäßig zum wundervollen Bauernhof vom Peter Kammerhofer, um abseits des Alltags tiefere Erfahrungen mit dieser Methode zu machen. Wir haben letzten Sommer ein „himmlisches“ Workshop mit Tina Stromsted genossen, die Fachfrau aus Californien. Wir sind begeistert von *Authentic Movement*.

Und in diesem Juli, kam eine zweite Fachfrau aus Californien zu uns, Ellen Searle-LeBel. Sie beschenkte uns mit einem „irdischen“ Workshop (um wieder ganz persönliche Worte zu benutzen), das dem „göttlichen“ um nichts nachstand!

Schon die erste Übung war für mich durch ihre Einfachheit faszinierend. Es war ein Bewusstmachen unserer 5 Sinne: Höre den Ton! Schmecke das Zucker! Rieche das Blatt! Fühle deine andere Hand! Öffne die Augen! Was nimmst du körperlich wahr? Auch Emotionen? Kommen Erinnerungen? Assoziationen? Komm wieder zurück zur körperlichen Wahrnehmung. Beschreibe für dich selbst. Nimm dich selbst wahr. Diese Innere Zeugin herauszustreichen, war Ellen ein besonderes Anliegen. Für mich schaffte das wieder einmal mehr Klarheit. Wenn wir bewegende Personen bezeugen, bezeugen wir uns selbst, und zwar in der Form dieser ersten Übung.

Sehr viel Wert legte Ellen auf korrekte Sprache. Sie erinnerte uns, beim Erzählen über das Erfahrene, sei es bei sich selbst oder bei jemand Anderem, in der Gegenwart zu sprechen. Das war anfänglich für mich gar nicht leicht, und ich muss gestehen auch nicht verständlich. Im Laufe des Workshops erkannte ich, dass das Sprechen in der Gegenwart wieder einen Schutz vor Deutung dar-

stellt, es forciert beim Sprechen das Wiedererleben der Erfahrung, es gibt Sicherheit. Beim Bezeugen der anderen kann man/frau nicht genug die Worte „in meiner Geschichte“ verwenden, um immer wieder sicherzustellen, dass die Erfahrung der Bewegenden und die der Zeugin zwei getrennte Dinge sind.

Zeit ist ein wichtiger Rahmen. Wenn wir uns bewegen, ist immer eine genaue Zeit vorher abgemacht. Ellen lehrte uns, dass solch eine Vereinbarung für den Gesprächsteil genauso wichtig ist. Regel ist, dass das Sprechen maximal genauso lange dauern soll wie das Bewegen. Das war für mich neu. Und wie befreiend! Ich glaube es ging vielen unserer Gruppe ähnlich. Waren wir doch gewohnt, nach der Bewegung „ewig“ zu sprechen, obwohl es uns oft sehr ermüdet hat.

Ich habe an diesem Wochenende eine sehr tiefe Erfahrung beim Bewegen gemacht. Es hat mich selbst überrascht, diese Intensität kannte ich bisher noch nicht. Ich glaube es hat mit diesen klaren, straffen Strukturen zu tun, die Ellen eingehalten hat. Diese Strukturen geben mir Sicherheit und Freiheit. Ich kann ohne Angst erleben, das Setting ist stark. Es hält mich und hält mich aus.

Ellen hat uns in eine neue Technik eingeweiht: Sandkisten-Arbeit (Sand: etwas Erdiges!). Ich habe da hineingeschnuppert und Wunderbares gerochen. Um darüber zu schreiben fühle ich mich zu unsicher. Geblieben ist mir eine große Neugierde und Lust auf Weiterbildung.

Ich danke allen, die bei diesem Workshop dabei waren.

Persönliche Erfahrung mit Sandspiel in Authentic Movement

Christine Karl

Für mich war sehr spannend und erfreulich, das Einsetzen von kreativen Medien ins *Authentic Movement* als so bereichernd und stützend zu erfahren. Ich habe mir so viele Anregungen für meine Arbeit holen können und diese auch unmittelbar nach dem Workshop erfolgreich umsetzen können. *Authentic Movement* ist für mich eine unversiegbare Quelle inspirierender Erfahrungen auf verschiedenen Seinsebenen geworden.

In diesem Workshop aber besonders interessant fand ich das Sandspiel als Gruppen- wie ebenso als persönliche Prozessentwicklung. Als Ellen am ersten Workshop-Tag mit einem Korb von „Schätzen“ die Runde machte und wir mit geschlossenen Augen eine Figur ertasten und wählen konnten, da wurde es für mich schon spannend. Angenehm überrascht war ich über die Pandabärin, die in meiner Hand gelandet war und von nun an meine Begleiterin wurde.

Ellen hatte eine Miniaturesandkiste mitgebracht mit wunderbar weißen Sand und einen Rechen dazu. Wir alle fanden für unsere Figuren einen Platz in der Sandkiste und von nun an wurde sehr dynamisch. Die Figuren wurden lebendig und fast stündlich veränderte sich das Geschehen im Sand. Manchmal sehr spielerisch lustig und einige Figuren waren ganz schön frech in ihren Aktionen. Meine Pandabärin machte ihre Eskapaden, probierte aus, was ich mir selbst in der Gruppe nicht getraut hatte. Sie forschte, ging in Kontakt mit anderen Figuren und manchmal stand sie auch unschlüssig herum. Alles durfte sein! Das für mich spannendste daran war, dass mein Sandkistenprozess parallel mit dem Bewegen in der Gruppe zu verlaufen begann, sich fortsetzte und weiterentwickeln konnte.

Ich erfuhr die Kombination Sandkiste und Bewegung in der Gruppe sehr unterstützend, Sicherheit vermittelnd und ich gewann noch mehr Vertrauen, dass sich alles so entwickeln werde wie es für mich gut und lehrreich ist.

Ich war zu diesem Workshop ziemlich erschöpft angereist. Erschöpft von der therapeutischen Arbeit und auch familiär lief es gerade nicht so gut.

Ich möchte folgende Erfahrung mit Euch teilen:

Als Bewegende in einem Longcircle (das ist ein von einer bestimmten Anzahl von Zeugen und Zeuginnen begrenzter Kreis, in dem innerhalb einer ausgemachten Zeit bewegt und bezeugt werden kann) tobte ich mich mit noch einer „Bärin“ lustvoll aus. Das war toll! Doch dann war es genug mit dem Bärinnen-spiel und mein Familienthema kam wieder ins Bewusstsein. Diesmal jedoch ohne belastendem Gefühl wie sonst. Ich war erstaunt wie etwas in mir einen Lösungsansatz für mein Problem zu finden begann. Ich bewege mich gehend und meine linke Hand hält eine Art Schüssel und meine rechte Hand fasst in die Schüssel, streut Körner aus der Schüssel auf den Boden. Ich selbst bin innerlich so bewegt und staune über diese Geste. Ein Mensch, der den Boden bereitet hat und jetzt die Saat ausstreut. Das ist wirklich ein atemberaubender Moment für mich, weil ich es bin, die den Boden für gutes Wachstum in meiner Familie bereitet und mein Boden hier ist die Kraft der Bärin, das Spiel, der Humor, die Leichtigkeit als Pendant zur belastenden Schwere, die ich mein ganzes Leben lang schon so gut kenne.

Diese Erfahrung hat mich gelehrt, noch mehr als bisher in die Wirksamkeit der Symbolkraft zu vertrauen und es hat auch noch mal meine Wertschätzung für unsere Peer-Gruppe be-stärkt, ohne deren Unterstützung diese Erfahrung nicht möglich gewesen wäre.

Wir alle bekamen zum Abschluß ein Geschenk von Ellen. Meins war ein kleiner Farmer und natürlich die Pandabärin. Beide stehen heute im Badezimmer, (ich hatte im

Workshop auch noch als Symbolkarte das Badezimmer gezogen, doch dies ist eine andere Geschichte) sodass ich sie jeden Morgen begrüßen kann.

Eindrücke und Ausdrücke...

oder:

Körperarbeit hilft!! (fragen Sie Ihre/n TherapeutIn...)

Barbara Salisu-Sandner

Wir sind eine seit einigen Jahren bestehende selbstorganisierte *Authentic Movement*-Gruppe. Von einem sehr beeindruckenden *Authentic Movement* Workshop mit Ellen Searle LeBel im Juli 2004 möchte ich einige sehr persönliche Eindrücke wiedergeben:

Immer wieder bin ich erstaunt festzustellen, wie tief *Authentic Movement* gehen kann, wie sehr es die Seele in der Tiefe berührt, plötzlich uralt-Muster eine neue Lösung finden können. Die genaue Strukturierung gibt Freiraum für die innere Bewegung. Das Unbewusste kreiert den Ausweg. Ich erinnere mich besonders stark an eine Szene während eines „long circle“; in dem innerhalb einer gewissen Zeitvorgabe alle TeilnehmerInnen sich frei im von den Zeugen begrenzten Raum bewegen können: Als ich mich mit geschlossenen Augen wie gefangen an einen Pfeiler im Raum lehne, lange gefangen in inneren Bildern aus der Kindheit, werden Erinnerungen an Träume wach, wie sie wohl jeder kennt: Der Körper ist bewegungslos, man möchte, kann sich aber nicht oder nur sehr schwer bewegen, von irgendwo her kommt eine Bedrohung. Ich bleibe relativ lange in dieser Situation (ein Zeuge attestiert mir später, ich sah aus wie „am Marterpfahl“). Irgendwann verlangt mein Körper nach Bewegung, erscheint es mir auch plötzlich viel zu langweilig noch länger in so einer leidvollen Situation

zu bleiben, ich bewege mich weg vom Pfeiler, immer weiter, suche Kontakt zu anderen „Körpern“; will spielen und die Erkenntnis, die intellektuell nie ein Problem war: Ich kann mich weg-bewegen, ich kann aus einer unerträglichen Situation gehen, ich kann Kontakt machen, wann immer ich will, es ist als ob sich eine alte Opferhaltung auflöst, eine neuer Weg macht sich breit. Was scheinbar banal klingt (für den „Verstand“) ist oft praktisch nicht umzusetzen, wie oft wissen wir die Lösung schon so lange, aber es ist wie wenn irgendetwas in uns uns gefangen hält, das Trauma, die Verletzung steckt im Körper und macht die Veränderung so schwer...

Kurz danach besuchte ich die Ausstellung von Niki de St. Phalle im Kunsthaus, Wien, und ihre Darstellung von weiblichen Körpern, wunderbar anzusehen in einer vom Schlankheitswahn(sinn) und Anti-Aging-Kult geprägten Zeit. Weich, weiblich, schön. Ein sehr passender Ausspruch von ihr der mich an diese Arbeit erinnert... .



“The nanas with their tiny heads and colossal bodies are followed by the huge heads of women without body. Would those goddesses of sanity show us a new way? I do not think so as they have lost their bodies... ..” (Niki de St. Phalle)