

Die Mandorla und der Übungsweg Authentic Movement

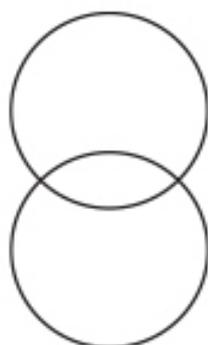
Janet Adler

Authentic Movement, das mitfühlende Sehen^[1] von Bewegung, die bewusst wird, ist ein Prozess, der auf der Beziehung zwischen einer Sichbewegenden und einer Zeugin^[2] basiert. Verschiedene Lehrerinnen bieten ihre sich weiterentwickelnden Sichtweisen in einzigartiger und unterschiedlicher Art und Weise an. Ein Pfad in diesem wachsenden Forschungsfeld ist der Übungsweg Authentic Movement, eine mystische Praxis, deren Zentrum in der Entwicklung von im Körper verankertem Zeuginnenbewusstsein liegt.

Die nicht voneinander zu trennenden Wurzeln dieses Übungsweges sind mystische Wege, alte Heilweisen und Tanz. Der sich bewegende Körper, Tor zu heilenden Wunden des Herzens und Tor zu einer direkten Erfahrung des Numinosen, des Göttlichen, lädt ein aufzuwachen – er fordert die menschliche Seele auf zu einer Rückkehr, einer Wiedervereinigung mit dem Ewigen.

Eine im Körper verankerte mystische Praxis^[3], die die Möglichkeit einer Wandlung zu neuen Wegen des Wissens einlädt, muss das Licht und den Schatten der Persönlichkeit mit einschliessen, um in das heutige Leben integriert zu werden. In den frühen Jahren des Entwicklungsprozesses eines Menschen auf seiner inneren Reise in Richtung auf eine solche Ganzheit werden psychologische und energetische Phänomene im Körper voneinander unterschieden. Mit fortgesetzter Übung und weiterem Erforschen werden die persönlichen Welten und die transpersonalen Welten nicht als getrennt voneinander erlebt.

Bei diesem Übungsweg, in einem leeren Bewegungsraum, in der Gegenwart und Präsenz einer äußeren Zeugin, entdeckt und durchreist diejenige, die als Sichbewegende ihren Weg beginnt, versteckte Winkel in ihrer persönlichen Zeit, ihrem persönlichen Raum und wird zu einer mehr und mehr bewussten Zeugin von sich selbst und dann von anderen. Bei diesem ungeordneten, unebenen, unvorhersehbaren Prozess bewegt sich eine im Körper verankerte Beziehung – besonders die Beziehung zu imaginativen und assoziativen Phänomenen – in die Richtung von direkter Erfahrung energetischer Phänomene, die integriert und zu intuitivem Wissen werden.

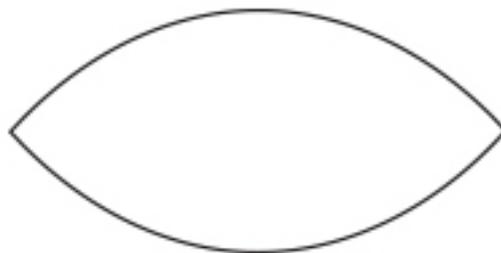


Der Übungsweg Authentic Movement, der Prozess selbst, findet bemerkenswerterweise ein Zuhause in einer uralten Form, die Mandorla genannt wird. Die Essenz dieser ikonischen Form erhellt die Arbeit von Zeugin und Sichbewegender im Bewegungsraum noch weiter. Erzeugt durch zwei getrennte Kreise oder Mandalas, die zusammenkommen, in dem sie sich gegenseitig überlappen, wird in der Mitte die Form einer Mandel oder eines Auges, einer Yoni, einer Flamme oder einer Knospe sichtbar.

Die Mandorla, oft beschrieben als ein Zusammenkommen von Himmel und Erde, vom Göttlichen und Menschlichen, taucht in der Geschichte der Kunst, der Architektur und der Religion auf der ganzen Welt auf, und fällt in der Bilderwelt verschiedener mystischer Traditionen besonders ins Auge. Sie erscheint zum Beispiel in der Kabbalah, in den frühen ägyptischen Zeichnungen heiliger Geometrie, in buddhistischen Texten und in der christlichen Symbolik.

Die frühen Christen nutzten die Mandorla, um sich gegenseitig zu erkennen zu geben, indem eine Person einen kleinen Kreis in eine Wand ritzte, und eine andere Person, die vielleicht später auf die Zeichnung traf, einen anderen Kreis einritzte, der den ersten leicht überlappte, und auf diese Weise eine Verbindung schuf (siehe Abb. oben).

Beim Übungsweg sehnt sich die Sichbewegende danach in ihrer wahren Natur gesehen zu werden, von ihrer äußeren Zeugin gesehen, erkannt zu werden. Die äußere Zeugin sehnt sich danach, eine andere mit Klarheit zu sehen. Von diesem Ort des grundlegenden menschlichen Sehens nach Nähe, nach liebevoller Verbindung ausgehend, überlappt sich der Kreis des Seins der Sichbewegenden mit dem Kreis des Seins der Zeugin, während sie sich von Herzen dazu verpflichten, den Übungsweg zusammen zu praktizieren.



Die Mandorla, deren Leere die Leere des Bewegungsraums widerspiegelt, kann gleichzeitig die Beziehung zwischen der Sichbewegenden und der äußeren Zeugin darstellen, sowie die Beziehung zwischen der Sichbewegenden und ihrer inneren Zeugin. Bei beiden Beziehungsdynamiken kann die Energie, dargestellt in der folgenden Zeichnung durch den leeren Raum zwischen einem oberen Bogen und einem unteren Bogen, eine Spannung zwischen den beiden Bögen erzeugen. Diese Spannung kann in der Arbeit im Bewegungsraum als ein umgrenztes Energiefeld erfahren werden.

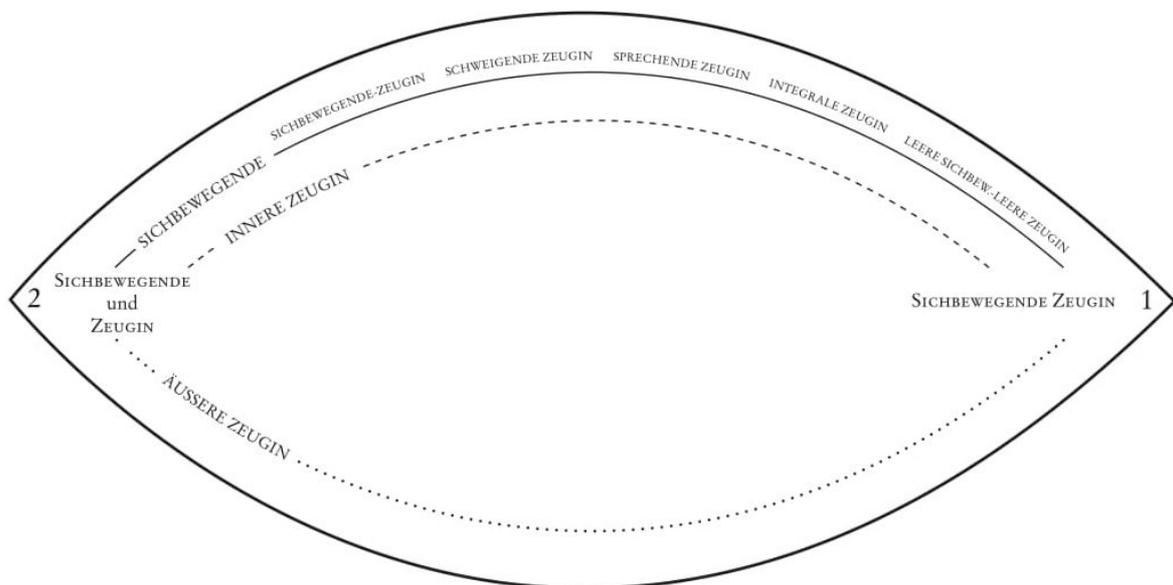
In diesem Bewusstheitsfeld erlebt man vielleicht eine Beschleunigung, einen Ruf, einen Zwang, in dem leeren Raum zu bleiben, der durch die zwei gebogenen Linien dargestellt ist, nicht wissend.

Sowohl die Sichbewegende als auch die Zeugin entscheiden sich vielleicht dafür, sich dem hinzugeben, im leeren Bewegungsraum in der Gegenwart der anderen zu sein. Gleichzeitig entscheidet sich die Sichbewegende vielleicht dafür, noch vollständiger in ihre innere Welt einzutreten. Einem solchen Zulassen, sich dem zu überlassen, was unbekannt ist, muss jede mit wahrem Willen begegnen, mit einer bewussten Absicht, hinreichend präsent zu bleiben.

Wesentliche, offensichtliche, lebhafteste Kräfte, besonders im Innenleben der Sichbewegenden werden in Zeichnungen, Schnitzereien, Steinritzungen und Sandmalereien der Mandorla widergespiegelt. In manchen Traditionen lädt die Form eine Bewusstheit ein, eine Erinnerung an den weiblichen Aspekt des Lebens als einer heiligen Gebärmutter, den verborgenen leeren Ort, in den der Geist sich inkarniert. Manche beschreiben diesen Raum an der Schwelle als etwas Umfriedetes, welches Licht aus dem Inneren ausstrahlt.

Die Mandorla auf diese Weise als eine bildliche Darstellung des Übungswegs Authentic Movement zu erforschen, ist, als ob durch die äußeren Begrenzungen der Form ein ritueller Raum gestaltet wird, der die Sehnsucht nach klarem Sehen wachruft. Im Bewegungsraum sitzt die äußere Zeugin am Rand, mit offenen Augen. Der Blickkontakt zwischen Sichbewegender und Zeugin, bevor die Sichbewegende ihre Augen schließt und in die Bewegung hineingeht, und nochmals in dem unbestimmten Raum des Augenöffnens, wenn sie zurückkommt, kennzeichnet jedes Mal den Beginn und das Ende des Rituals, kennzeichnet ein Würdigen, eine Dankbarkeit für die gegenseitige Präsenz.

In der folgenden Abbildung ist die Leere innerhalb der Mandorla gefüllt mit einer Darstellung von verkörperter Bewusstheit: Bewegungen und Worte als Echo und Widerspiegelung der Praxis des Übungswegs Authentic Movement, so wie die Praxis sich im Bewegungsraum entfaltet, als entwicklungsbedingter, aber nicht linearer Prozess.



In die Mandorla zu schauen, ist eine Art, die Ganzheit der Entwicklungsreise von verkörpertem Zeuginnenbewusstsein wahrzunehmen. Allerdings kann eine bildliche Darstellung eines Prozesses etwas in diesem trennen, was nicht immer als getrennt erlebt wird. Eine Abbildung kann das, was

Schönheit und Vollständigkeit besitzt, fest oder unbeweglich machen, oder es zu der fließenden Kraft erheben, als die sie erlebt werden kann.

An der ganz linken Seite der obigen Abbildung, wo die zwei gewölbten Linien der Mandorla sich kreuzen, repräsentiert die Zahl Zwei Dualität, den Beginn einer gemeinsamen Reise von zwei klar voneinander getrennten Wesen, einer Sichbewegenden und einer Zeugin, jede der beiden erfüllt von ihren eigenen äußerst kostbaren und unendlichen Aspekten eines Selbst. Die äußere Zeugin, die selbst ihre Zeit gehabt hatte, in der Rolle als Sichbewegende in ihre eigene Reise einzutauchen, heißt die neue Sichbewegende willkommen. Ganz rechts repräsentiert die Zahl Eins Gnade, Einheitsbewusstsein, in der Sichbewegenden, in der Zeugin, und in der Beziehung zwischen ihnen beiden. SichbewegendeZeugin.

Der durchgezogene Bogen im Inneren der Abbildung der Mandorla kennzeichnet den Weg der Sichbewegenden. Der gestrichelte Bogen darunter spiegelt den Weg ihrer sich entwickelnden inneren Zeugin wieder. Und der gepunktete Bogen unten kennzeichnet den Weg der äußeren Zeugin.

Wie in der linken Hälfte der Abbildung ersichtlich, durchschreitet die Sichbewegende nachgebende, schwer fassbare Zwischenschichten und nimmt verschiedene Zeuginnen-Rollen ein, von denen jede aus der sich weiter entwickelnden Beziehung zwischen ihrem sich bewegenden Körper und ihrer inneren Zeugin entspringt. In der Gegenwart einer äußeren Zeugin verpflichtet sie sich zunächst von Herzen dafür, eine Sichbewegende zu sein, und wenn es Zeit ist, praktiziert sie als Sichbewegende-Zeugin, und wenn es wiederum Zeit ist, als schweigende Zeugin. Dann, wenn es Zeit ist, hat sie die Ehre, damit zu beginnen, eine sprechende Zeugin zu werden. Sie taucht ein in die erforderliche Grundform des Übungsweges, bei der die Arbeit am Ich im individuellen Körper angesiedelt ist: einer Arbeit, die empathische Resonanz tiefer werden lässt.

Wie man auf der rechten Seite der Abbildung sehen kann, betritt die Sichbewegende, wenn es Zeit ist, aufgrund der sich weiterentwickelnden, tiefer werdenden Erfahrung ihrer inneren Zeugin noch eine andere Zeuginnen-Rolle, wenn ihre Praxis sie zum Erleben als integrale Zeugin hinführt. Und zeitweise wird sie eine leere Sichbewegende-leere Zeugin. Intuitives Wissen und authentisches Mitgefühl – Mitgefühl, das nicht durch Willen herbeigeführt werden kann – lassen ihre Präsenz tiefer werden, wie dies der obere durchgezogene Bogen zeigt, der sich in Richtung Ganzheit senkt.

Der richtige Zeitpunkt, die Bereitschaft zum Verlagern ihrer Position oder der Richtung ihres Hauptaugenmerks auf eine andere Rolle in der Praxis, ist für eine Sichbewegende dadurch gekennzeichnet, dass sie die Erfahrungen und Fähigkeiten der gegenwärtigen Rolle hinreichend in sich aufgenommen und integriert hat. Vor und zurück – es gibt immer Zeiten, in denen Einzelne sich ganz natürlich als Reaktion auf spezifische innere Themen dafür entscheiden, umzukehren, sich erneut in eine frühere Rolle zu begeben. Und es gibt Zeiten, in denen jemand in einer Rolle weiter vorne auf dem Bogen präsent ist, die spontan in Beziehung zu einem gespürten Erleben der Abwesenheit von Dichte, Abwesenheit von Verdichtung auftaucht. Direkte Erfahrung des Numinosen, das immer gegenwärtig, aber nicht immer zugänglich ist, kann jederzeit auf den Reisen von Sichbewegenden oder Zeuginnen auftreten. Solche Erfahrungen werden sicherer, wenn die innere Zeugin durch die längere Praxis der Grundform klarer wird, stärker wird.

Der Entwicklungsprozess der inneren Zeugin der Sichbewegenden, dargestellt durch den gestrichelten Bogen, ist das Herz, der innerste Juwel des Übungsweges –

*eintauchend
in Bewegung
oder in Stille
nicht wissend
taucht ein Moment auf
ein klarer lichter Moment
wenn die Sichbewegende
sich ihrer selbst
in Raum und Zeit
bewusst wird*

Dies ist der Beginn des Zeuginnenbewusstseins innerhalb des Übens im Bewegungsraum. Die Erfahrung einer inneren Zeugin, eines innewohnenden Lichtes, einer Qualität von Aufmerksamkeit wird dem Wissen zugänglich.

Der untere gepunktete Bogen in der Abbildung der Mandorla kennzeichnet den Weg der äußeren Zeugin, derjenigen, die hinreichend Vertrauen in sich selbst, in ihre Sichbewegende, in das Mark des Übungsweges in sich trägt. Sie verpflichtet sich von Herzen dazu, bewusst alles zu „halten“, was sichtbar ist, und auch alles, was nicht sichtbar ist, während sie gleichzeitig das Bewegungsgeschehen der Sichbewegenden sowie ihr eigenes inneres Erleben in deren Gegenwart mit Bewusstheit sieht. Durch das Vertrauen der Sichbewegenden in sie erhält die äußere Zeugin das Geschenk einer tiefer werdenden, weiterführenden Praxis in Richtung Präsenz.

Wenn die Erfahrung der Sichbewegenden zum Ende kommt wird sie zu einem bewussten Übergang eingeladen, vom Bewegen zum Sprechen mit ihrer Zeugin. Bei ihrer Zeugin sitzend lernt sie, ihre Bewegung in Worten auszudrücken, im Präsens sprechend, anstatt über die Bewegung zu reden. Sie lernt auszuwählen, was sie ausspricht und was sie in sich behält, in sich hält. Die Zeugin hört zu und antwortet, wobei sie auswählt, was sie von ihrer inneren Erfahrung während des Zeuginseins ausspricht, und was sie in sich hält.

Sprache bildet auf diese Weise für die Erfahrung eine Brücke, vom Körper zum Bewusstsein. Sowohl für die Sichbewegende als auch für die Zeugin ist die Absicht, sich darin zu üben, möglichst wohlüberlegt und genau zu sprechen^[4], zentral für die Entwicklung des Übungsweges, für die Entwicklung von Bewusstsein. Sich bewegen und Zeugin sein, sprechen und zuhören – das ist die Art und Weise dieser Arbeit –

*wieder
wieder
und wieder
nur zwei Rituale
ineinandergreifend
sich bewegen und Zeugin sein
sprechen und zuhören*

DIE SICHBEWEGENDE

Durch das klare Darlegen der Reise der Sichbewegenden durch die benannten Rollen in der Abbildung oben, der Abbildung des verkörperten Bewusstseins, wird das Verständnis der Erfahrung im Bewegungsraum, wie jede Sichbewegende innerhalb eines Entwicklungsprozesses bewusst wird, weiter und vollständiger.

Die Erfahrung, solange wie nötig die alleinige Sichbewegende mit nur einer Zeugin zu sein, ist in der Entwicklung des Übungsweges wesentlich. Zu Beginn – ohne äußere oder innere Instruktionen, ohne Pläne – betritt die Sichbewegende die Leere.

Diese Sichbewegende steht. Ihr rechter Fuß dreht sich leicht nach innen. Ihr Kopf hebt sich und neigt sich nach rechts. Ihr linker Arm wird länger, streckt sich nach hinten und oben. Ihre Handfläche öffnet sich –

*und so beginnt
das Eintreten
in einen Durchgang
geformt
durch den sichtbaren
Körper
der sich hineinbewegt
in das Unsichtbare
in das innere Leben
der Sichbewegenden*

Das Gewahrsein ihrer Erfahrung – zärtlich oder schmerzhaft, leuchtend oder undurchsichtig, durchtränkt mit gefühlten Empfindungen, Emotionen, Gedanken und Bildern – wird immer feiner. Die Körperform wird buchstäblich zu einem umgrenzten Ort, an dem eine direkte Begegnung mit Dichte, mit Verdichtung stattfindet. Während das Vertrauen in ihre äußere und innere Zeugin wächst, geht die Sichbewegende weiter in die Richtung, sich in das Unbekannte hinein zu öffnen; sie entdeckt Bewegung, die von innen heraus geordnet ist, die voller Wahrheit ist, authentisch ist. Eine Einsamkeit, erfüllt von allem, was schon erlebt worden ist, und allem, was noch erlebt werden könnte, wandelt sich manchmal in ein gefühltes Erleben, nach Hause zu kommen. Ihre innere Zeugin begleitet ihren sich bewegenden Körper zunehmend wacher, akzeptierender und zulassender.

Die Sichbewegende öffnet sich für die Möglichkeit von hartnäckigen Bewegungsmustern, die in Themenkomplexen ihrer Persönlichkeit ihren Ursprung haben. Sie öffnet sich für die Möglichkeit, ungelöstem Trauma zu begegnen, das in ihrem Nervensystem gebunden ist. Während sie sich dafür entscheidet, sich dem Feuer beharrlicher innerer Themen zuzuwenden, wird die gründliche und stringente, herausfordernde, manchmal mühselige Aufgabe, den Verlauf der inneren Erfahrung zu vergegenwärtigen, gewissenhaft geübt –

*geführt von
einer inneren Sehnsucht
nach Klarheit
nach Transzendenz*

*wird die Fähigkeit
alles was aus dem Inneren
auftaucht
auszudrücken oder
zu halten
stärker*

Bei erkennbaren Schwellen wird das Eindringen von Angst oder von Ehrfurcht – von einer äußersten Verletzlichkeit – zu einer Quelle für wachsende Stärke. Das Risiko, die unbeschreibliche Angst vor dem Tod des Selbst, so wie man sich selbst gekannt hatte, zu erleben, kann zum Durchgang werden hinein in eine Wandlung, in neue Wege des Wissens.

DIE SICHBEWEGENDE-ZEUGIN

Wenn eine Sichbewegende sich von einer äußeren Zeugin hinreichend gesehen fühlt, fängt sie an, sich selbst mit mehr Klarheit zu sehen, mit mehr Einfühlung. Jetzt ist in der Sichbewegenden naturgemäß Raum für eine Gefährtin im Bewegungsraum, für die Präsenz, die Gegenwart, die menschliche Wärme einer anderen Sichbewegenden.

Die Lehrerin/Zeugin lädt zwei Sichbewegende ein, sich in ihrer Gegenwart gleichzeitig zu bewegen, jede mit geschlossenen Augen, wobei jede zu einer Sichbewegenden-Zeugin für die andere wird. Zunächst blind, noch nicht bereit, tatsächlich die andere anzuschauen, teilen sich die Sichbewegenden die Zeugin, den leeren Bewegungsraum, die sich entwickelnden Fragen, die organisch aus der Arbeit in Dyaden auftauchen. Sie können einander hören, und wenn sie sich bewusst dafür entscheiden, können sie die andere berühren oder von ihr berührt werden, oder sie können sich zusammen bewegen. Wenn sie zum Ritual des Sprechens und Zuhörens zurückkommen, fahren sie fort, bewusstes Sprechen zu üben und zu erforschen; sie lernen jetzt mehr über die Art und Weise, wie sie das Licht und den Schatten einer anderen Person, der Persönlichkeit und Präsenz der anderen Sichbewegenden, erleben.

DIE SCHWEIGENDE ZEUGIN

Jede Sichbewegende wird zunächst eine Zeugin von sich selbst und dann von einer anderen. Unter der Anleitung der Lehrerin/Zeugin entscheiden sich die zwei Sichbewegende-Zeuginnen, wenn sie bereit dafür sind, eine nach der anderen am Rand des Bewegungsraums zu sitzen und die andere zu sehen, während diese sich bewegt. Während die Sichbewegenden abwechselnd schweigende Zeuginnen füreinander sind, werden sie dazu eingeladen, den Verlauf ihres inneren Erlebens zu vergegenwärtigen, nicht mehr aus der Perspektive einer Sichbewegenden-Zeugin, sondern jetzt aus der Perspektive einer schweigenden Zeugin mit offenen Augen. Die Lehrerin/Zeugin bietet der Sichbewegenden ihren Beitrag als sprechende Zeugin an, während sie gleichzeitig Vorbild für die schweigende Zeugin ist, was die Genauigkeit und die Feinheiten des wohlüberlegten Sprechens angeht.

Indem die schweigende Zeugin ihre Erfahrung als äußere Zeugin vergegenwärtigt und dann alleine mit ihrer Lehrerin spricht – dadurch schützt sie sich und ihre Sichbewegende vor einer

Verantwortung, für die sie noch nicht vorbereitet ist – bereichert sie ihr Verständnis von ihrer eigenen Persönlichkeit; sie erkennt Ursprünge und komplexe Zusammenhänge ihrer Projektionen auf die Sichbewegende, ihrer Bewertungen und Interpretationen. Sie lernt zu erkennen und zu unterscheiden, zwischen sich und der Sichbewegenden, zwischen Undeutlichkeit und klarem Sehen. Sie und ihre Lehrerin/Zeugin wissen, wann sie bereit ist, die große Verantwortung zu erfahren, die es mit sich bringt, eine sprechende Zeugin zu sein.

DIE SPRECHENDE ZEUGIN

Eine sprechende Zeugin verpflichtet sich von Herzen dazu, präsent zu sein, während sie eine Sichbewegende sieht, präsent zu sein in der Zeit danach, wenn sie zuhört wie die Sichbewegende spricht, und auch präsent zu sein, während sie selbst antwortend spricht.

Die Bereitschaft, eine sprechende Zeugin zu sein, basierend auf der Praxis als Sichbewegende, als Sichbewegende-Zeugin und als schweigende Zeugin, bedeutet bereit zu sein, einer Sichbewegenden in einer Dyadenarbeit eine Antwort als Zeugin anzubieten, und wenn die Zeit gekommen ist, auch mehreren Sichbewegenden eine Antwort als Zeugin anzubieten. Die Form der Dyadenarbeit wächst zu Triaden und Vierergruppen, kleinen Gruppen, in denen alle Teilnehmerinnen zunehmend als Sichbewegende und als sprechende Zeuginen praktizieren. Sprechende Zeuginen lernen zu unterscheiden –

*was sie in sich halten
was sie sprechen
wie sie sprechen
wie
sie sich verbunden fühlen
während sie sprechen
wie
sie die Sichbewegende
einfühlsam
begleiten
sitzend
voller Präsenz
mit offenen Augen*

Sprechende Zeuginen sind Teil einer größeren Gemeinschaft, mit ihrer Herzensverpflichtung dazu, in einem Kreis von Zeuginen für viele Sichbewegende mitzuwirken. Verkörpertes Zeuginenbewusstsein in jeder Sichbewegenden und jeder Zeugin ist eine Voraussetzung für verkörpertes kollektives Bewusstsein. Eine rituelle Praxis bringt Klarheit. Jedes Ritual beginnt damit, dass jede Einzelne, eine nach der anderen erklärt, ob sie eine äußere Zeugin oder eine Sichbewegende für die Dauer des Rituals sein wird. Viele Zeuginen sehen gemeinsam, gleichzeitig, mit Genauigkeit – kristallklar – viele Sichbewegende, die sich innerhalb des Zeuginenkreises bewegen. Zeuginen werden sich der Essenz von tiefer Schönheit bewusst, einer geheimnisvollen aber sehr lebhaften Wahrnehmung, das Erkennen einer Empfindsamkeit, die vollkommen natürlich, zur rechten Zeit aus dem Inneren der Sichbewegenden oder einer Gruppe Sichbewegender ausstrahlt. Jede Zeugin erlebt ihre eigene innere Reaktion, während sie Zeugin ist, und wenn sie sich

dafür entscheidet, spricht sie in dem daran anschließenden Ritual des Sprechens und Zuhörens von diesem Ort aus.

DIE INTEGRALE ZEUGIN

Mit einer weiter andauernden Herzensverpflichtung in Richtung Präsenz wird die Erfahrung der sprechenden Zeugin weiter, als würde sie in einem klaren lichten Raum ankommen, und reift zur Erfahrung als integrale Zeugin heran. Zum ersten Mal beruht das, was von und zwischen den Teilnehmerinnen im Kreis des Sprechens und Zuhörens eingebracht wird, nicht nur auf Erfahrungen im Kreis des Sichbewegens und Zeugin-Seins. Eine integrale Zeugin, so wie es die Lehrerin/Zeugin vorlebt, ist jemand, die als Zeugin sieht, die zuhört und antwortet, indem sie aus mehreren Perspektiven heraus mit Bewusstheit spricht. Sie antwortet, egal wer und aus welcher Rolle der vorangegangenen Runde der Praxis des Bewegens und Zeugin-Seins heraus auch immer spricht. Jetzt werden die zwei Rituale des Bewegens und Zeugin-Seins und des Sprechens und Zuhörens zu einem Ritual. Sich gesehen fühlen, sich selbst sehen, und gleichzeitig sich gegenseitig sehen –

*Teilnehmerinnen vergessen
wer die Sichbewegende ist
wer die Zeugin ist
jede spricht
alle
hören sich gegenseitig zu
wiederholen als Echo
was wichtig ist
begrüßen
spontane Einladungen
als Antwort zu sprechen
keine Anstrengung
jetzt*

DIE LEERE SICHBEWEGENDE-LEERE ZEUGIN

Unerwartete, direkte Erfahrungen von Vibrationen, Licht, Einsichten erlebt die Sichbewegende, erlebt die Zeugin in ihrer Gegenwart. Man weiß von allem Leid, von aller Freude. Es gibt nichts zu tun. Es gibt nichts zu sagen –

*leer, geleert
eine Sichbewegende
eine Zeugin
sehen
werden gesehen
in Stille
in stiller Präsenz*

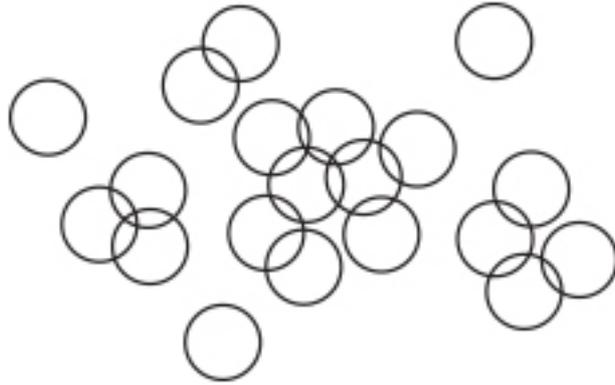
Der sich bewegende Körper und die innere Zeugin werden eins. Solche Momente von Freiheit, von Transparenz, von Durchlässigkeit erfüllen die leere Sichbewegende-leere Zeugin mit einer Ganzheit in ihr, gespiegelt in der Gegenwart der jeweils anderen. Es ist für die eine nicht notwendig, von der anderen gesehen zu werden, wenn eine direkte Erfahrung der Innewohnenden Zeugin^[5] sich zu authentischer Präsenz wandelt.



Eine Mandorla kann als eine kleine Form beginnen, geschaffen durch die Überschneidung zweier größerer getrennter Kreise. Wie in der Abbildung oben sichtbar, reift dieser Same durch die Entwicklung von Zeuginnenbewusstsein, während die einzelnen Kreise einer Sichbewegenden und einer Zeugin beide heranreifen und die Mandorla größer und größer wird, bis sie in nur einen großen leuchtenden und klaren leeren Kreis hinein aufgeht. Dieser Entwicklungsfortschritt kann verstanden werden durch die innere Reise einer Sichbewegenden, die bewusst wird, ganz wird, und gleichzeitig durch die Reise der Sichbewegenden und der äußeren Zeugin, ihrer Beziehung zueinander, die bewusst wird, ganz wird.



Die folgende Abbildung, der wogende Fluss aus Mandorlas, ohne Anfang und ohne Ende, ist ein plastisches Bild davon, was man sich als eine Kette von aufsteigenden und absteigenden Bögen von Sichbewegenden vorstellen kann, die von Zeuginnen gesehen werden, sich selbst sehen, andere sehen; jede bewegt sich in Richtung dessen, was wahr ist, aufgrund von direkter Erfahrung in der Gegenwart und Präsenz der jeweils anderen.



Eine integrierte Bewusstheit von Ganzheit, eine Fähigkeit, den Weg dieser Arbeit aus dem Bewegungsraum heraus und in die Welt hinein zu übersetzen und zu übertragen, wird für Sichbewegende und Zeuginnen zugänglich.

Nur durch das bewusste Umarmen eines solchen Übergangs, dahin, sich mit einer klareren Präsenz durch den Alltag zu bewegen, Zeugin zu sein, zuzuhören und zu sprechen, wird die Herzensverpflichtung zu solch einer kraftvollen und befriedigenden Arbeit im Schutz und in der Sicherheit des Bewegungsraums wahrhaftig vollständig.

Hineinverwoben in die Praxis des Übungsweges im Bewegungsraum ist ein beständiges Gewährsein der Sehnsucht nach verkörperter Präsenz, während man Mangos an einem Marktstand kauft, während man in einen Bus steigt, während man zuhause mit einem geliebten Menschen über nasse Stiefel spricht, die drinnen stehen anstatt draußen.

Aufgrund der Entwicklung von Zeuginnenbewusstsein ist in allem, was zwischen der Erfahrung von Dualität und der Erfahrung von Einheitsbewusstsein geschieht, eine inhärente Ordnung klar ersichtlich. Sehnsucht. Zeit. Ausdauer. Vertrauen in einen Prozess, in sich selbst, in die andere. Vertrauen in alles, das verhüllt bleibt, als eine mögliche Quelle für die Entfaltung von Zeuginnenbewusstsein. Wieder in die Mandorla zu schauen ist eine Möglichkeit, die Ganzheit einer Reise wahrzunehmen, bei der sich im Körper verankertes Zeuginnenbewusstsein entwickelt –

*ein leerer Bewegungsraum
eine Zeugin
eine Sichbewegende
eine innere Zeugin
verbunden durch Liebe
durch Dankbarkeit
so tief
für die Sehende
für die Gesehene.*

^[1] Ein Sehen mit Achtsamkeit, ein Sehen nicht nur mit den Augen, sondern auch mit dem Herzen, mit dem ganzen Körper. Die wortwörtliche Übersetzung von *witnessing* als ‚bezeugen‘ verwende ich hier nicht, da dies im deutschen Sprachgebrauch überwiegend in juristischen Zusammenhängen benutzt wird, während *witnessing* im Englischen ein zur Alltagssprache gehörendes Wort ist. (Anm. d. Übers.).

^[2] Auch wenn hier und bei weiteren Bezeichnungen die weibliche Form benutzt wird, sind immer beide gemeint: Frauen und Männer.

^[3] *Mystisch* ist im Amerikanischen weiter gefasst als im Deutschen: Es geht um die direkte Erfahrung des Göttlichen, unabhängig von einer bestimmten Religion. (Anm. d. Übers.).

^[4] Die Übung, möglichst wohlüberlegt und genau zu sprechen, bedeutet vor allem, Interpretationen und Bewertungen in sich zu halten und nicht auszusprechen, und gleichzeitig das eigene Erleben so klar, direkt und treffend wie möglich in Worten auszudrücken. (Anm. d. Übers.).

^[5] *Indwelling Witness*– hier wird im amerikanischen Originaltext das Wort *Witness* großgeschrieben und damit ‚Zeugin‘ besonders hervorgehoben. (Anm. d. Übers.).

Wir danken dem Reichert Verlag für die freundliche Genehmigung, die deutsche Übersetzung auf dieser Website veröffentlichen zu können. Übersetzung von Halstrup, I.(2017). *Die Mandorla und der Übungsweg Authentic Movement*. In Teigeler, A. (Hg), *Ins Nichtwissen eintreten. Discipline of Authentic Movement*. Wiesbaden: Reichert Verlag, 26-38.

Titel des amerikanischen Originaltextes: Adler, J. (2014). *The Mandorla and the Discipline of Authentic Movement*. Unter: disciplineofauthenticmovement.com [March 8, 2014].

Weitere Informationen zur Beschreibung der Discipline of Authentic Movement finden Sie in:
Adler, J. (2002). *Offering from the Conscious Body: The Discipline of Authentic Movement*. Vermont: InnerTraditions.