## *Janet Adler: Die Gabe des Bewussten Körpers. Authentic Movement als Weg*

*Books on Demand, 2012, 276 Seiten, 24,30 € (D)*

Wie sieht der Weg des Authentic Movement aus, den Janet Adler in lebenslanger Arbeit studiert, erforscht und entwickelt hat? Nun kann sich auch der deutschsprachige Leser ein Bild davon machen. Irmgard Halstrup, seit 17 Jahren Praktizierende des Authentic Movement, psychologische Psychotherapeutin und Tanztherapeutin (BTD), hat das englischsprachige Originalwerk ins Deutsche übersetzt.

„Offering from the conscious body. The discipline of Authentic Movement", von Dr. phil. Janet Adler selbst verfasst, erschien 2002 in den USA. Die Autorin gründete dort 1981 in Massachusetts das erste Ausbildungsinstitut für Authentic Movement. Heute wird dieser Übungsweg auf internationaler Ebene gelehrt. Daher bedeutet die deutsche Fassung für die interessierte deutschsprachige Leserschaft eine willkommene Möglichkeit, sich einen direkten Zugang zu Janet Adlers Arbeitsansatz zu verschaffen.

Das Buch ist in drei Hauptteile gegliedert, die nicht nach Kapiteln nummeriert sind. Jeder Teil beschreibt einen anderen Erfahrungsabschnitt auf dem Weg der Bewusstseinsentwicklung über Bewegungsarbeit. Der erste Teil trägt den Titel „Der individuelle Körper". Dort stehen die Heilungsaspekte von persönlichen, schmerzvollen Erfahrungen oder Konflikten im Vordergrund. Im zweiten Teil mit dem Titel „Der kollektive Körper" wird das Wachstum von Beziehungsfähigkeit beschrieben, das in der Praxis von der Erfahrung geprägt ist, Teil eines Ganzen zu sein. Im letzten Teil, „der bewusste Körper", werden energetische Erfahrungen und die gemeinsame Beziehung zum Göttlichen thematisiert, wobei die Entwicklung von Mitgefühl und Präsenz in den Mittelpunkt rückt.

Der beschreibende Sprachstil im Präsens verleiht dem Buch einen sehr lebendigen und anschaulichen Charakter. Abschnitte mit theoretischem Wissen wechseln permanent mit differenzierten Beschreibungen aus der praktischen Arbeit ab, so dass Theorie und Erfahrung der Praktizierenden jeweils in direktem Bezug zueinander stehen. Diese Struktur schafft eine sehr gelungene Verbindung zwischen Theorie und Praxis.

Die „Sichbewegende" (im Original: „the mover") ist der- oder diejenige, die sich bewegt. Die „Zeugin" (im Original: „the witness") ist der / die meist sitzende, mit Achtsamkeit sehende BegleiterIn der Sichbewegenden. Irmgard Halstrup hat in ihrer Übersetzung die weibliche Form für die „Sichbewegende" und deren „Zeugin" gewählt, da es sich bei Authentic Movement um eine weiblich geprägte Achtsamkeitspraxis handelt. Sie wurde von Frauen in den 1950er Jahren in den USA begründet und wird bis heute zum größten Teil von Frauen praktiziert.

In der Beschreibung des praktischen Teils werden die Gedanken der Sichbewegenden und deren ZeugInnen und ihr Austausch untereinander in wörtlicher Rede ausgedrückt. So wird deutlich, welche Themen sich in welcher Phase der Bewusstseinsentwicklung zeigen können. Ebenso ermöglicht es dem Leser, die Beziehungsgestaltung zwischen Sichbewegender und Zeugin mit zu verfolgen.

Die sprachliche Form der wörtlichen Rede verändert sich im Verlauf des Buches hin zu Versen und schließlich zu Poesie, Gebeten und Gesängen. Das verschafft dem Leser einen tiefen Einblick in die Entwicklung von Bewusstheit und dem jeweiligen sprachlichen Ausdruck, wie er nach langjähriger Praxis von Authentic Movement entstehen kann.

Irmgard Halstrup ist es sehr gut gelungen, diese sprachlichen Feinheiten ins Deutsche zu


körper – tanz – bewegung 2. Jg., S. 178–180 (2014)
© Ernst Reinhardt Verlag

PDF bereitgestellt von Reinhardt e-Journals | © 2024 by Ernst Reinhardt Verlag
Persönliche Kopie. Zugriff am 06.05.2024
Alle Rechte vorbehalten. www.reinhardt-verlag.de

übertragen. Das Buch macht meiner Meinung nach deutlich, wie wichtig es für westliche Praktizierende einer Achtsamkeitspraxis ist, gesehen zu werden und Erfahrungen von Eingebundensein in eine Gemeinschaft zu machen. Es stellt die Wichtigkeit der Beziehung zwischen der Zeugin und der Sichbewegenden heraus sowie die Bedeutung von Mitgefühl und Präsenz, die diese Beziehung durchdringt und diese Fähigkeiten in den Praktizierenden wachsen lässt.

Daher eignet sich dieses Buch für alle Leser, die sich für die Verknüpfung von Körperpsychotherapie und Bewusstseinsschulung interessieren, und kann im Speziellen Menschen mit Erfahrung in Authentic Movement zur theoretischen Vertiefung dienen.

*Claudia Ottmann*

DOI 10.2378 / ktb2014.art27d



PDF bereitgestellt von Reinhardt e-Journals | © 2024 by Ernst Reinhardt Verlag
Persönliche Kopie. Zugriff am 06.05.2024
Alle Rechte vorbehalten. www.reinhardt-verlag.de