

Wir in Resonanz

Der bewusste kollektive Körper

Anke Teigeler

*Zur Zeit sind vor allem im Wir neue Ansätze auszuprobieren und zu erforschen,
in einem intersubjektiven Begegnungsraum, wo Menschen im All-Eins-Sein,
verankert im authentischen Selbst, gemeinsam und doch autonom,
sich durch Kooperation und Vereinigung wie in ein größeres Ganzes einschwingen.
So kann vielleicht auch kollektive Weisheit entstehen und wirksam werden..¹*

Beziehung, Begegnung, wechselseitiges Aufeinander-Bezogen-Sein zwischen zweien, dreien und vielen ist Fundament und Entfaltungsraum der Discipline of Authentic Movement. Bezugnehmend auf Prozesse während eines dreitägigen Gruppenretreats möchte ich in diesem Beitrag besonders dem Phänomen der *Resonanz in bewusstwerdenden Gemeinschaften* näher kommen. Dieser zeitgenössische Übungsweg beziehungsorientierten, verkörperten Gewahrseins findet durch die Schulung der Bewusstheit im Körper verankerten Zeuginnenbewusstseins und mit dem Fokus auf der direkten Erfahrung dessen, was über uns hinausreicht, seinen Platz als mystische Praxis. Bewusste Leiblichkeit (*Embodiment*), partizipatorische achtsame Aufmerksamkeit, die zu *Gewahrsein* wird, sowie mein Fokus des *resonanten Beziehungsmodus (Resonanzbeziehung?)* – des miteinander Einschwingens – sind substantielle Komponenten und gleichzeitig Hauptaugenmerk der Schulung.

Mein Interesse richtet sich im Besonderen auf das *Potenzial der Gruppe* in der Discipline of Authentic Movement, auf die Prozesse und die Phänomene, die voneinander und miteinander vernetztes lebendiges Lernen („mutual learning“)² mit sich bringen. Im Übungsweg, der häufig in Gruppen praktiziert wird, stellt die Herausbildung und das Zusammenwirken des sogenannten *bewussten Kollektivs* eine Perspektive dar, die transformativ wirken und die Entwicklungsmöglichkeiten und Bewusstheit der Einzelnen übersteigen kann. Die Erfahrungen und Anliegen langjährig Praktizierender und meine eigenen Fragen führten mich dahin, tiefer begreifen zu wollen, unter welchen Bedingungen die Erfahrungsprozesse jeder Einzelnen sich verweben zu energetischen Phänomenen und

¹ Kaiser, A., Im Kreis der Liebe leben, Grafing 2008, 100.

² Bateson, N., Symmathesy, A word in progress. [https:// norabateson. wordpress.com](https://norabateson.wordpress.com) 2015.

heiligen Räumen des gesamten Kollektivs. Wie nehmen wir wahr, welches sind die Merkmale und Qualitäten, wenn die Einzelne und später die Gemeinschaft im Rahmen persönlicher und kollektiver Bewusstwerdung sicher genug sind, sich der Leere, dem Nichtwissen zu überlassen; jede einzeln, füreinander und dann miteinander in Ausrichtung darauf, dem zu dienen, was wir empfangen. *Wir in Resonanz* zeigt sich in Momenten, in denen dieses Sich-Anvertrauen und Ruhen im Gewahrsein mit offenem Herzen zum miteinander vernetzten kollektiven Phänomen wird. Janet Adler benennt dies als *Zeremonie*³.

Zusammenkommen

Im November 2015 trifft sich eine Gruppe von 12 Teilnehmerinnen, die der Discipline of Authentic Movement als langjährig kontinuierlich miteinander Praktizierende verbunden sind zu einem dreitägigen Retreat in der Natur. Zu Beginn spricht ein Teilnehmer seinen Zwiespalt hinsichtlich der vielen dieses Jahr nach Deutschland Geflüchteten aus. Er nimmt wahr, dass er nicht möchte, dass sie hierher kommen.

G: Eigentlich sollte ich mit meiner eigenen Vergangenheit Empathie für diese Flüchtlinge, diese Menschen empfinden ... er zögert und sagt: Ich weiß nicht ...

Er sagt, wenn er ein Einzelschicksal sehen würde, würde es ihn sehr wahrscheinlich berühren, aber er will das gar nicht sehen. So erlebt er sich, auch wenn er mit seiner Haltung nicht zufrieden ist.

Zeugin H: Ihn hörend empfinde ich (s)eine unklare Angst und Sorge.

Zeugin U: Seine Offenheit, wie er seine Gefühle und Gedanken mit uns teilt, berührt mich, ich finde es mutig. Es bringt mich ihm näher, obwohl ich eine ganz andere Haltung in der Flüchtlingsfrage habe.

Zeugin A: Ich spüre mein tiefes Mitgefühl für ihn, ich will verstehen, frage mich, was es braucht, sehen, hinschauen, hinspüren zu können.

Kurz darauf erreicht die Nachricht einer Serie von Anschlägen in Paris mit 130 Toten und 352 zum Teil schwer verletzten Menschen die Gruppe auch hier im Retreat. Sichtbar aufgewühlt teilt der Teilnehmer sich uns mit.

G. Der Krieg ist nun wieder hier - in unseren Städten. Es ist mir, als erlebe ich das wie damals als Kind im II. Weltkrieg, dabei dachte ich mit all meiner Arbeit an mir selbst, dies sei vorbei.

³ Adler, J., Intimacy and Emptiness. Vortrag auf der 1. Konferenz des Circles of Four, Utrecht 2017

Der Praktizierende wählt nun in den folgenden zwei Tagen, stiller Zeuge zu sein, aufgrund seiner Betroffenheit und seines sich teilweise auch gefühlsmäßig selbst Nicht-Verstehens. Als *stiller Zeuge* übt er, all das, was durch das Begleiten der Bewegungs- und der daran anschließenden Sprechrunden in ihm auftauchen wird, in seinem Inneren zu bewahren (containment). Er versucht, alle für ihn damit einhergehenden Erlebensweisen wie Gefühle, Projektionen, Gedanken, bewusst wahrzunehmen und feinspürig abzuwägen, ohne diese im Bewegen oder Sprechen sich selbst und anderen gegenüber in den Ausdruck gelangen zu lassen. So übt er auch, sich eines möglichen Verschmolzen-Seins, d.h. völligen Identifiziert-Seins mit bspw. einem Gefühlszustand oder einer Projektion bewusst zu werden und sich diesen im Zusammenhang seiner eigenen Geschichte anzunähern.

Gemeinsam schweigen alle nun in Verbundenheit mit den Toten, Verletzten, ihren Angehörigen, den Opfern, den Tätern. Eine Teilnehmerin (O) erinnert an die unzähligen muslimischen, sunnitischen, schiitischen, kurdischen, christlichen, jüdischen ... Toten der letzten Jahre, auch diese Opfer von Anschlägen und Krieg. Sie bittet, auch diese einzubeziehen. Kein Unterschied, nur weiter weg, weniger spürbar. Menschen. Alle. Opfer wie Täter. Menschen. Unsägliches Leid.

Dann ist es Zeit, zu beginnen.

Zusammenkommend formuliert eine Praktizierende innerlich das, was gerade in ihr ist:

M: Selbst im Retreat findet uns die Welt und finden wir die Welt.

Wird mein Körper dem Ausdruck geben, was mein Geist nicht fassen kann?

Ich bin mit Gefühlen von Ohnmacht und Hilflosigkeit, Gedanken an die Opfer und deren Angehörige.

Mit dem Eindruck von etwas Unfassbarem.

Kann ich meiner Trauer, meiner Angst, meiner Wut Raum geben?

*Ist die Discipline of Authentic Movement, ist unser **Kreis** stark genug, um auch das, was eigentlich unfassbar ist, mit Bewusstheit zu halten?*

Währenddessen formen alle gemeinsam noch immer schweigend mit ihren Körpern einen Kreis.

Der Kreis ist die Form in Authentic Movement, innerhalb derer alle Gruppen- und viele Einzelprozesse sich entfalten können. Die Discipline of Authentic Movement als eine eigenständige spezifische Richtung im Gesamtfeld Authentic Movement wird besonders im *Bekennenden Kreis* (Declaring Circle) erkennbar. Er ist aus Kreisen wie dem Atmenden Kreis oder dem Langen Kreis hervorgegangen und im Zusammenhang mit diesen zu verstehen. Er integriert deren Anliegen (s. Exkurs) und adressiert Entwicklungsbereiche und -prozesse innerhalb von Authentic Movement. Gleichzeitig lassen die charakteristischen Eigenarten der jeweiligen Kreise sich auf entwicklungspsychologische Aufgaben und -Phasen des Menschen beziehen, die sie reflektieren.

Exkurs: Entwicklung und Bedeutung des Kreises im Übungsweg

1. *Persönlicher Erfahrungsraum des sicheren Gebaltenseins (Container)*
Am Anfang des Praktizierens dient die Form des Kreises als haltgebender Erfahrungsraum für Sicherheit und Geborgenheit. Hier gibt das Innere des Kreises – für manche einer Gebärmutter ähnlich – vorrangig Raum für das Erfahren und Bewusstwerden intrapersonaler Prozesse der Bewegerin, die aus der eigenen Lebensgeschichte ableitbar sind. Sind diese ausreichend integriert, wird der Kreis
2. *Haltgebender Raum für bewusste Zugehörigkeit des Individuums zur Gemeinschaft*
Die Bewegerin erfährt sich als eine unter anderen, will dazugehören, ohne die eigene Individualität aufzugeben.
3. *Gemeinschaftlicher Erfahrungsraum wechselseitiger Begegnung und Solidarität*
Daraus entwickelt sich eine Gemeinschaft des bewussten Mit- und Füreinanders, die Erfahrung der selbstbestimmten Teilhabe am kollektiven Körper. Sie geht häufig einher mit der verkörperten Erfahrung kollektiver Themen und Archetypen. Wenn Selbstwerdung (individuelles Ich) und Zugehörigkeit und Füreinander/Partizipation (kollektiver Körper) entwickelt und Vertrauen in die eigene innere Zeugin und die der anderen integriert sind, kann sich die Ausrichtung weiten zum
4. *Gefäß für Präsenz und ein miteinander verbundenes Sich-Öffnen für das Unbekannte*
Einzelne und immer mehr Teilnehmende erfahren sich und den Kreis aller als Resonanzraum, in Resonanz mit einem größeren Feld und als Dies-Gemeinsam-Seiend

Ein Gefäß schaffen

Nun beginnt die Gruppe mit dem Ritual des Bekennenden Kreises. Alle bringen sich in einen gemeinsamen Zusammenhang, indem sie

ihre Blicke in den entstandenen leeren Raum zwischen ihnen wenden,

um sich mit voller Aufmerksamkeit auf diesen offenen Raum hin *auszurichten* oder sich von ihm ausrichten zu lassen, um sich einzuschwingen auf die Leere, auf das Nichtwissen, auf das kommende Unbekannte. Es ist eine Bereitschaft, aus dem leeren Raum heraus für die folgende Bewegungsrunde die jeweilige Rolle als Bewegerin oder Zeugin aufsteigen zu lassen. Dies ist eine Einladung zu Präsenz und Gegenwärtigkeit und zu intuitivem Wissen. Damit formt sich der Bekennende Kreis weiter aus, wenn sich

aus der Leere ein Blick hebt und eine spricht

Ich bin eine Bewegerin

Ich bin eine Bezeugende

Dieses Aussprechen kann sich wie ein Bezeugen, ein Bekenntnis zum gefundenen Part im kommenden Prozess anfühlen. Es ist eine Selbstverpflichtung, sich verbindlich, vertrauensvoll und verantwortlich *zur Verfügung zu stellen* für das werdende sowie ein gleichzeitiges Bewusst-Werden des in diesem Moment individuell stimmigen.

Dann nimmt die Sprechende zu jeder einzelnen im Kreis stehenden Blickkontakt auf.

Von Herzen verpflichtet sie sich dadurch zur *Präsenz* für die kommenden 45 Minuten der Bewegungsrunde. Mit jedem erneuten Blickkontakt bekräftigt und vertieft sich dieses Verlangen, so gegenwärtig wie möglich *dabei zu bleiben* und die entstehenden Prozesse durch Bewegen oder mitfühlendes Schauen sich entfalten zu lassen, unabhängig von den Inhalten, die sich zeigen werden. Nun treten

alle Bewegerrinnen einen Schritt vor, bilden ihren Kreis und verbinden sich über die Blicke.

Die Zeuginnen kreieren den die Bewegenden umfassenden Zeuginnenkreis und verbinden sich mit weit ausgebreiteten Armen miteinander - Blick für Blick.

In Authentic Movement ist der Blickkontakt von Beginn an äußeres Zeichen und erfahrbarer Ausdruck des Verlangens nach Gesehen-Werden, sich Selbst-Erkennen und klarem Schauen. Gleichmaßen findet die Wichtigkeit und Qualität von Beziehung und Verbindung als konstituierendes Wesensmerkmal des Übungsweges darin seinen verkörperten Ausdruck. Mit dem bewusstem Blickkontakt im körperlich spürbaren ‚Formulieren‘ des gemeinschaftlichen Raumes begeben wir uns in ein Beziehungsfeld.

*Nachdem alle Bewegerrinnen jetzt wieder zurücktreten
und die zwei Kreise wieder zu einem werden
schauen alle in die sich vor ihnen öffnende Leere und lauschen in die Stille.*

So würdigen sie diese Leere, das Nicht-Sichtbare und drücken ihre Hingabe dazu aus, im *konzentrierten und gleichzeitig absichtslosen* Schauen in den leeren Raum. In Momenten, in denen sich diese Hingabe an das *Nichtwissen* entfalten kann, in denen diese Stille und Leere empfangen werden kann, wir mit ihr mitschwingen, weitet sich der Raum, ist die Stille spürbar. In solch gnadenvollen Momenten, in denen der Wille losgelassen ist und wir offen sind für das Kommende, wird die Discipline of Authentic Movement im engeren Sinne als spirituelle bzw. mystische Praxis erfahrbar. Es ist eine Bejahung und ein Bereit-Sein, einzeln und miteinander, für einen willentlich nicht erreichbaren Verwandlungsprozess des Einschwingens in die *dynamische Natur der Realität*.⁴

⁴ Painadath, S., Gottes Sein als Schwingung. Vortrag Kongress Heiligenfeld 2016.

Aufmerksam und offen werden

Eher zur Empfangenden denn zur Handelnden zu werden drückt die innere Zeugin einer Bewegenden als Bitte aus:

O: Ich bitte darum präsent zu sein, mich zu öffnen, für was immer sich im Bewegen zeigen mag; losgelöst davon, ob es freudvoll oder leidvoll ist. Dahin richte ich mich aus.

Ein Finden der Balance zwischen willentlicher Fokussierung und Offenheit, für alles was auftauchen mag, ist im Übungsweg von Anfang an zentral angelegt. Offenheit, für mich ein anderes Wort für Leere, kann zum Vorschein kommen weil „die Art wie du deine Aufmerksamkeit verlagerst, die Beschaffenheit deiner Erfahrung bestimmt.“⁵

Im Bekennenden Kreis orientieren sich alle Bewegerrinnen und Zeuginnen bewusst und explizit hin auf eine *absichtslose, intuitive, offene Aufmerksamkeit*. Mit der Ausrichtung auf diese Art der Aufmerksamkeit hinein ertönt der Gong.

*M: Mein Körper fühlt sich durchlässig an, wie vorbereitet für das, was kommen mag.
Ich schließe meine Augen und betrete die Leere. Ich stehe ganz aufrecht, mein Kopf hebt sich.
Mein rechter Arm streckt sich nach oben und senkt sich, dann auch der linke.
Ich weiß nicht, warum ich das tue.*

*Mein Körper wird jetzt bewegt. Durch meinen Körper hindurch bewegt sich jetzt viel Energie,
mein ganzer Körper ist davon erfüllt und ich weiß nicht, ob ich es (aus)halten kann.
Meine Arme heben sich vor meinen Bauch, meine Handflächen zeigen zur Erde, meine Handgelenke strecken sich, meine Finger beugen sich, mein Oberkörper wird gedreht nach links und nach rechts
Meine Hände beginnen zu segnen. Sie segnen das Chaos, das Blut, das Leid, den Tod unter mir.
Sie segnen die Liebe, die in allem liegt, in allem liegt.*

*Ich bin in Bildern von Blut und Chaos, von Chaos und Blut
meine Hände segnen die Opfer und die Täter
Tränen steigen hinter meinen geschlossenen Lidern auf.
Mein Oberkörper hört nicht auf, sich zu drehen.*

*Mein Körper, ein Körper, ist das Gefäß aus dem Segen strömt, aus dem Segen strömt.
Dann ist es zu Ende. Mein Oberkörper fällt nach unten.*

Diese Bewegerin beschreibt eine Aufmerksamkeit beim Bewegen, bei der das Bewusstsein hellwach ist und sich an nichts bindet. Es ist ein Nicht-Reagieren des Bewusstseins auf die permanent wechselnden Bewegungen und Erlebnisinhalte. Die Übende lässt das zu, was aufkommt, davon bewegt werdend, ohne sich damit zu identifizieren. Eine solche Beschaffenheit der Aufmerksamkeit wird auch als Bewusstseinsentleerung bezeichnet und erinnert an WuWei, ‚Nicht-Tun‘ oder ‚absichtsloses Handeln‘ im Tao Te King. Johannes vom Kreuz charakterisiert es als ‚reine Aufmerksamkeit‘ oder ‚liebendes Aufmerken‘. Alle Wahrnehmungen erscheinen wie auf einem Bildschirm, doch greift die Bewegerin, auch wenn voll beteiligt, nicht in ihre Erfahrung ein.

⁵ Watson, G., A Philosophy of Emptiness. London 2014, 162. (Übersetzung A. Teigeler)

Letzteres zeigt sich auch bei einer weiteren Bewegerin, die Schritt für Schritt zur Mitte des Kreises gelangt ist:

*L: Ich stehe aufrecht, präsent, mein Oberkörper streckt sich weit nach hinten
und auch mein Kopf neigt sich lang in den rückwärtigen Raum hinaus,
gleichzeitig weitet sich meine Brust. Ich bin eine Zeit mit diesem Wechsel.*

*Ein dehndes streckendes Bewegen und ein Wahrnehmen, was damit im Brustbereich einhergeht,
ein feines Verlagern, Weiten, Zusammenziehen von vorne nach hinten, von hinten nach vorne.*

Auch diese Bewegerin folgt eher der Bewegung, als das sie sie aktiv steuert. Dies ist möglich geworden, da besonders zu Beginn des Übens in der Discipline of Authentic Movement dazu angeleitet wird, sich in erster Linie auf die Bewegung selbst zu fokussieren. Diese Bündelung und *Fokussierung* der Aufmerksamkeit auf eine Wahrnehmungsqualität wird als ‚Bewusstseinsvereinheitlichung‘ oder auch ‚Konzentration der Versenkung‘ in anderen Disziplinen bezeichnet (häufig wird die Fokussierung auf den Atemrhythmus angeregt). Im Übungsweg wird sowohl Fokussierung als auch absichtsloses *Geschehen-Lassen* von Anfang an geübt. So befindet sich auch diese Bewegerin permanent in einem Prozess, Bewegung ungeplant aufsteigen zu lassen, sie absichtslos, spontan geschehen zu lassen und sie gleichzeitig *bewusst mitzuverfolgen*. Über den gesamten Zeitraum des Bewegens bzw. Bezeugens aufmerksam zu sein, wird ein vorrangiges Werkzeug. Die damit einhergehende wertfreie, akzeptierende, wohlwollende Haltung lässt eine offene achtsame Aufmerksamkeit entstehen. Die

Erfahrung einer inneren Zeugin, eines innewohnenden Lichtes, einer Qualität von Aufmerksamkeit wird dem Wissen zugänglich.⁶

Mithilfe der Entwicklung einer solchen inneren Zeugin beschreibt die Bewegerin nun:

*L: Meine Beine sind zittrig, und ich beuge zum Boden in eine tiefe Hocke,
komme auf dem Rücken zum Liegen, spüre das Gewicht meiner Wirbelsäule
und schiebe mich mit beiden Füßen durch den Raum.*

*Schiebend erlebe ich Kraft, die durch meine Beine bis zum Brustbereich wandert
und ich spüre Energie aufsteigen bis zum Brustbein, vom Brustbein aus zum Himmel strecke ich mich,
die Bewegung geht durch den gesamten Körper in ein volles mich Durch- und Auseinanderziehendes.*

Es ist ein Durchlassen und in ein weites Ausgedehntsein kommen, vom Kopf bis zu den Füßen.

Es fühlt sich sehr offen an - es ist offen, ich bin sehr offen- bin ich das?

Ich bin, ich bin glücklich, ich freue mich.

Völlig ruhig.

*Meine Augen sind scheu zu gucken, mein Kopf bleibt lange Zeit gesenkt
als ich später auf meinen Platz zurückgehe.*

⁶ Übersetzung in diesem Buch, Die Mandorla und der Übungsweg Authentic Movement. 30.

Was geschieht hier? Wie kann es sein, dass das unmittelbare und „simple“ bewusste Mitverfolgen⁷ dessen, was in Bewegung und Körper erlebt wird, zu einer für diese Bewegerin beglückenden Erfahrung von Offenheit führt. In seinem Artikel ‚Beyond Kundalini Awakening‘ stellt John Selby nach jahrelanger Erforschung von Meditationsformen fest, dass die Ausweitung der Aufmerksamkeit auf zwei oder mehr parallel stattfindende Wahrnehmungsprozesse (z.B. Bewegung des Schiebens und Spüren der Kraft, durchlassen und ausgedehnt werden) immer eine Verlagerung der Aufmerksamkeit weg vom Denken hin zur reinen Erfahrung und zu einem Beruhigen der Gedanken in einen Alpha-Zustand des Gehirns führt.

Während ich diesen völlig einfachen Prozess erforschte, fand ich heraus, dass etwas wahrhaft Bemerkenswertes auf psychologischer Ebene passiert, da der Verstand sich davon, auf einen Punkt fixiert zu sein, dahingehend erweitert, zwei oder mehrere Empfindungen auf einmal wahrzunehmen. Das Bewusstsein verlagert sich vom Wahrnehmen eines (Gesichts)Punktes zum „Alles-auf-einmal-sehen“-Modus. Und es ist dieser kognitive Wechsel, der den Verstand beruhigt. Die Gedanken sind linear; sie fließen durch den Geist, einer nach dem anderen, Wort für Wort, Phrase für Phrase. Die Gedanken schauen von einem zum nächsten ... Wenn man von der Fixierung auf einen Punkt ablässt und unmittelbar das Ganze schaut, wechselt man in diesen gesegneten Zustand des Im-Moment-Seins, in welchem der Geist ruhig ist und man stattdessen auf die tieferen, intuitiven, ästhetischen Gehirnfunktionen eingestimmt ist.⁸

In Bewegung-Seiende – Embodiment

Die oben beschriebene Erfahrung der Bewegerin ist darüberhinaus auch unter der Perspektive des Embodiment bedeutsam. Sie weist hin auf die zentrale Rolle gefühlter, gespürter, erlebter Bewegung sowie auf den Zusammenhang von Bewegung (Kinästhetik) und Eigenempfindung/Innenwahrnehmung (Propriozeption). Nach Sheets-Johnstone⁹ bildet dieses Zusammenspiel die Grundlage des Bewusstseins und der Kontinuität der Selbstwahrnehmung und führt zum Erleben von Kohärenz.

Der *bewegte gelebte Körper* ist im Übungsweg immer der Referenzpunkt des Geschehens. Er wohnt der Erfahrung inne und ist Boden der Discipline of Authentic Movement. Die Bewegerin erfährt sich als eine In-Bewegung-Seiende. Embodiment, wörtlich Verkörperung oder Inkarnation, verstehe ich in diesem Sinne. Ich stimme mit Sabine Koch und Sheets-Johnstone überein, dass das heutige Verständnis des Begriffes Embodiment häufig den Blick verstellt

... auf das Lebendige, Dynamische, Qualitative, das konstituierender Bestandteil unseres leiblichen In-der-Welt-Seins ist: Der Körper ist von Anfang an da und Bewegung macht ihn erst spürbar.

⁷ Vgl. Siegel, D., Der achtsame Therapeut, Mitverfolgen. München 2010, 191-215.

⁸ Edwards, Lukoff, Selby. Kundalini Rising, Exploring the Energy of Awakening. Boulder 2009, 81-82.

⁹ Vgl. in Koch, S., Embodiment. Berlin 2013, 3.

So offensichtlich aktive und gespürte Bewegung zu sein scheint, so sehr ist sie immer wieder im Laufe der Philosophie und Wissenschaftsgeschichte übersehen worden. Sheets-Johnstone kritisiert vor allem, dass Embodimentansätze bislang noch nicht hinreichend die zentrale Bedeutung von Bewegung erkannt und berücksichtigt haben und somit dem Leib nicht gerecht werden. Die Tatsache, dass wir uns bewegen und diese Bewegungen spüren, wird als selbstverständlich hingenommen und nicht hinterfragt.¹⁰

Die Wertschätzung dieser Tatsache ist ein zentrales Anliegen der Discipline of Authentic Movement. Sie bringt letztlich eine elementare, radikale Auswirkung auf das im Alltag noch immer gängige mechanistische statische Welt- und Menschenbild mit sich. Worte von Thomas Fuchs veranschaulichen ein Verständnis von Menschsein, welches die Fähigkeit zur Selbstreflexion enthält und „ein primäres verkörpertes In-der-Welt-Sein ist. ... Wir bewohnen unseren lebendigen Körper und durch ihn die Welt.“¹¹

Merleau-Ponty folgend, dem von mir sehr geschätzten Protagonisten der Phänomenologie, ist Verkörperung in meinem Verständnis: dynamisch-bewegt, leiblich (verkörpert) und intersubjektiv – zwischenleiblich. In seiner Leibphilosophie prägte Merleau-Ponty das Wort Leiblichkeit, um die Bedeutsamkeit der subjektiv gespürten Erfahrung des Leibes auszudrücken.¹²

In Beziehung-Werdende – Resonanz

Im Zusammenhang meiner Fragestellung nach den Aspekten eines bewussten Wir ist mir das Konzept der Zwischenleiblichkeit besonders wichtig. Hier wird das schon vorgeburtlich verkörperte zwischenmenschliche Aufeinander-Bezogensein – unser Zur-Welt-Sein¹³ – als zentral für die menschliche Entwicklung verstanden. Insbesondere die jüngsten Erkenntnisse der Neurobiologie, der Embodimentforschung und der Entwicklungspsychologie, hier vor allem der Bindungsforschung, unterstützen dieses Verständnis. Der Psychiater und Philosoph Thomas Fuchs reflektiert in ‚Das Gehirn ein Beziehungsorgan‘, dass „die soziale Interaktion primär auf einer leiblich mitempfindenden Wahrnehmung des anderen beruht.“¹⁴ Zur Charakterisierung des Modus dieser

¹⁰ Koch, S., Embodiment. Berlin 2013, 19.

¹¹ Fuchs, T., Das Gehirn ein Beziehungsorgan. Stuttgart 2017, 95-96, Der Begriff ‚In-der-Welt-Sein‘ geht auf Heidegger zurück

¹² Im weiteren Verlauf des Textes nutze ich Verkörperung und Leiblichkeit vereinfachend synonym.

¹³ Von Merleau-Ponty eingeführter Begriff der ‚Grundbezogenheit auf eine fühlbare Welt‘.

¹⁴ Die Entdeckungen zur Responsivität und Neuroplastizität des Gehirns interpretiert Fuchs zum einen als: „Vermittelt durch den Körper treten Gehirn und Umwelt also in stets wechselnder Resonanz zueinander. Sie sind durch isomorphe Schwingungsmuster miteinander verbunden;“ zum anderen lassen sich diese Erkenntnisse sowie die des ‚neuronalen Spiegelsystems‘ als Bestätigung für die phänomenologische Einsicht auffassen, dass im besonderen die Empathie primär auf einer verkörperten Wahrnehmung der anderen beruht. Fuchs präzisiert den Begriff der Spiegelneuronen als ‚neuronales Resonanzsystem‘ um das Phänomen des *resonanten Beziehungsmodus* herauszustellen. Vgl. Fuchs, T., Das Gehirn ein Beziehungsorgan.

dynamischen wechselseitigen Beziehung schlägt er den Begriff der *Resonanz* vor.

*In dem der Bewegungszeit folgenden Kreis hört eine Zeugin N. die Bewegerin L. ihre Erfahrung mitteilen,
wie sie auf dem Rücken liegend eine große Streckung durch den Körper erfährt und Offensein erlebt.*

*Die Zeugin spricht:
Ich höre Öffnung.
Dies hörend, ist Öffnung in mir,
ich bin mit dir und bei mir und zu uns.
Da ist Staunen. Weit und Offen.
Offener Raum.*

*Die Bewegerin lächelt und neigt dabei ihren Oberkörper vollständig der Zeugin zu.
Ja. Genau. Ein sich weitender Raum.*

Hörend und antwortend tauchen beide ein in ihre Erfahrung und reichen beide sich aus hin zur anderen, hin zu sich selbst. Es ist eine Qualität des „wechselseitigen Berührens und Berührtwerdens“¹⁵, eine Qualität von Verbindung und von Bezogensein, die gleichzeitig empfangend und antwortend ist. In diesem Verständnis des Soziologen Hartmut Rosas von *Resonanzbeziehung* ereignet sich Resonanz sowohl als Doppelbewegung nach innen und außen als auch als Erwidern in einer aufeinander eingestimmten antwortenden Beziehung. Dabei wird jede der Praktizierenden beeinflusst durch die Impulse der anderen. Beide verändern sich in diesem Prozess. Jeweils mit *ibrer eigenen Stimme sprechend* findet Ausrichtung und Synchronität statt. Diese Art von Resonanz ist weder planbar noch kontrollierbar. Sie ereignet sich unmittelbar, ergreift uns vollständig und ist „unverfügbar“¹⁶.

Mitschwingen – energetische Phänomene

Im Übungsweg schulen wir unsere Resonanzfähigkeit und unsere Bewusstheit darüber. Ein Sich-Einschwingen, Mitschwingen mit dem eigenen Inneren, miteinander und mit der uns umgebenden Energie, die wir gleichzeitig sind, wird zunehmend feinspürig und achtsam aufmerksam wahrgenommen. Dabei erscheinen bei langjährig Praktizierenden vermehrt sogenannte *energetische Phänomene*. Im Verständnis der Discipline of Authentic Movement heißt das: Energie wird unmittelbar bewusst wahrgenommen - sie ist direkt verkörpert. Auch die beiden oben zitierten Bewegerinnen erleben die Manifestation von Energie in

Stuttgart 2017. 186, 207-215.

¹⁵ Rosa, H., Resonanz. Berlin 2016, 284

¹⁶ ebd. 34. „Sie erleben Momente, in denen ihr Draht zur Welt (die Weise ihres in Beziehung-Tretens zueinander, den Dingen, zum eigenen Körper und zur Welt als Ganzes) intensiv zu vibrieren, ihr Weltverhältnis zu atmen beginnt.“³⁴.

ihrem Körper. Im weiteren Verlauf dieser und weiterer Bewegungsrunden kommen immer mehr Praktizierende in einen Zustand von Präsenz und in Momente direkter Erfahrung:

Direkte Erfahrung ist das Herzstück energetischer Phänomene. Beim Weg Authentic Movement wird direkte Erfahrung als ein Phänomen der Einheit erlebt, das auftritt, wenn die innere Zeugin zu klarem, stillen Gewahrsein wird, wenn sich die gefühlte Trennung zwischen dem sich bewegenden Selbst und der vertrauteren Erfahrung der inneren Zeugen auflöst.

Eine äußere Zeugin sieht eine im Kreis stehende Bewegerin L:

*Ich sehe dich stehen, Zittern, Vibrationen wechseln sich ab mit zuckenden Bewegungen deiner Gliedmaßen. Immer und immer wieder. Ich erlebe in mir Ergebenheit, Dauer, Staunen.
Ich sitze auf dem Kissen und jetzt streckt sich mein Oberkörper. Ich bin ausgerichtet nach unten und oben, in einer Balance die mich ganz erfasst. Ich bin sehr wach, keine Gedanken, keine Gefühle.
Einfach da. Dankbarkeit, dies zu empfangen, mit dir und durch dich und dich damit sehen zu dürfen.*

*Eine weitere Zeugin P. erkennt im Bewegtsein dieser Bewegerin eine Energie:
von der auch ich mich bewegt fühle.*

*Es ist eine Energie,
die weiß,
die ausrichtet,
die koordiniert,
die Raum kreiert,
und die verbindet.*

*Im Bezeugen der Bewegerin ist sie in mir lebendig,
ihre vibrierende Frequenz gestaltet auch mich.*

Die Schulung einer sich ausweitenden stabilen inneren Zeugin jeder Einzelnen verbunden mit einer gemeinsam geteilten offenen Präsenz des Kollektivs ist vorbereitend für solche Erfahrungen, ein bewusstes In-Beziehung-Treten damit wird hierdurch ermöglicht. Direkte Erfahrung ist in einer Leiblichkeit aufgehoben, in der der Körper zu einem durchlässigen Gefäß, zum bewussten Resonanzkörper wird, wie gereinigt, geklärt von einer Überflutung durch im Körper unbewusst gespeicherte Erinnerungen persönlicher und kollektiver Geschichte.

Gewahr Sein

Dies ist begleitet von Momenten äußerer und innerer *Stille*. Es ist, als könnten wir die Stille in uns und um uns hören.

*Bewegerin N: Wärme durchströmt mich nun.
Etwas sinkt in mir.
Wärme, Ruhe und Frieden breiten sich aus.
Tief gesammelt ist Stille in mir*

Stille.

Eine Atmosphäre der Ruhe und Sammlung bei großer Wachheit und Präsenz *weitet sich aus* in uns und um uns. Innen und außen diffundieren. Immer mehr Zeuginnen und Bewegerrinnen schwingen sich ein in Gegenwärtigsein, in Gewährsein.

K: Ich stehe. In mich eingesunken. Arme hängen. Hände leer.

Bin innerlich berührt von einer Atmosphäre von Bedrohung und Gewalt.

Kopf senkt sich, als wolle ich meinen Blick schützen. Schaue in mich.

*Erinnerung an Schlachtfelder, die ich vor Jahren in Authentic Movement gesehen habe, tauchen auf.
Erinnerung an das Schwert, damals in meiner rechten Hand, die Fähigkeit zur Gewalt in mir, taucht auf.*

Verlorene Kinder, weinende Mütter und Väter.

Ich stehe, obwohl es mich zu Boden zieht, in mir ein großer Wunsch, jetzt einen Halt in mir zu finden.

Sehr allmählich werden meine Hände vor meinen Körper geführt. Daumen und Zeigefinger beider Hände berühren sich klar an einem Punkt. Erst unten, dann steigen sie. Stückchen für Stückchen richte ich mich innerlich auf, Halt in den zwei Punkten. Jede weitere Aufrichtung erfordert ein größeres in mir Halten des Gefühls der Trauer, des Mitgefühls. Halte inne und lass mich sammeln, nicht zu schnell, bis die Hände vor meiner Brust, meinem Herzraum liegen. Mein Blick bleibt in meinen Brustraum hinein gesenkt. Ich kann nicht mit meinen Augen auf die Welt schauen.

*Daumen der rechten Hand mit Zeigefinger im Kontakt bleibt schützend vor meiner Brust,
Ich blicke in mich, bleibe bei mir.*

*Linke Hand wird geführt, die Handinnenfläche zeigt in den Raum, wie ein großes Auge.
Das Auge schaut auf Gewalt und Verwundung. Still und klar. Nimmt es wahr. Sehr genau.*

Es schaut hin.

Das große Auge der geöffneten linken Hand nimmt alles im Raum bis in unendliche Weite wahr.

In jede Richtung. Millimeter für Millimeter. In mir gibt es ein Begreifen:

*Nur so geht das darauf Schauen. Ich bin geschützt; gleichzeitig ist ein
Gewahrsein der Gewalt, des Grauens und des Leids.*

Diese Bewegerin erlebt Gewährsein. Gewährsein bekämpft nichts. Es akzeptiert und bestätigt das Wahrgenommene als das, was es ist. Es wirkt, indem es dem Wahrgenommenen den Platz belässt, den es in Wirklichkeit ausfüllt. Es ist ein urteilsfreies gleichmütiges annehmendes Erkennen von dem, was im gegenwärtigen Moment erscheint und geht häufig einher mit einer Ausweitung der Entfaltung von Mitgefühl.

Mit-fühlen

Mitgefühl ist ein Prozess der Verfeinerung. Wenn ich Mitgefühl spüre, fühle ich eine Grenzenlosigkeit. Ich fühle mich weniger persönlich und ich fühle mich vollständig präsent. Mitgefühl ist ein klarer Ort.¹⁷

Mitgefühl ist eine ausgeprägte Herzensqualität der besonders feinsinnigen Haltung, sich, dem anderen, dem Leben und der Schöpfung gegenüber. Mitgefühl ist allumfassend und dabei gleichermaßen beteiligt und unbeteiligt. Es schließt Mitleid mit ein, ohne dass man selbst in sein Leid fällt. Wenn ich mit der anderen mitleide, in ihrem Schmerz versinke oder diesen mitleidig abwehre, helfe ich der anderen nicht, damit entmündige ich sie. Im Mitgefühl muss ich sie nicht mehr verändern. Ich bleibe bei ihr. Manchmal erlebe ich das wie eine Art Liebesdienst, dieses den anderen mit dem anerkennen, annehmen, was ist. Das kann zum Beistand und Trost werden und wird sowohl als Mitgefühl im Bezogensein aufeinander als auch für sich selbst spürbar.

Der stille Zeuge G. sitzt noch immer am Rand des Kreises. Er begleitet aufmerksam sowohl eine Bewegerin, die im Raum steht als auch sein dabei auftauchendes Erleben.

Ich sehe dich, deine Schultern leicht nach vorne gerundet, Kopf gesenkt, mit deiner Hand in den Raum vor dir reichen, dann hin und her, vor und rück, her und hin.

Ich sehe das wie ein Greifen, doch da ist nichts.

In mir entsteht eine bodenlose Öde;

unbelebt, verloren, orientierungslos, klein fühle ich mich dich sehend, mich in dich einfühlend nun. Ich fühle das, fühlst du das?

Ich sehe deine Hände sich aneinander annähern, zusammenkommen.

Eine Hand in der anderen geborgen. Ich möchte bei dir stehen.

Wie aus dem Nichts erscheint in mir das Bild des fünfjährigen Jungen, der vor dem ausgebombten Zuhause steht, plötzlich heimatlos - ungeborgen.

Tief berührt und still schaue ich diesen verloren gegangenen Jungen in mir und ich bin mir zugleich meiner selbst und der anderen im Kreis Sitzenden gewahr, fühle die Augen einer Zeugin auf mir ruhen, spüre meine Füße vom Boden getragen.

Ich bin das. So ist das.

Ich kann das klar sehen, mich klar sehen und umfassen mit Mitgefühl.

In diesem Erleben des stillen Zeugen ergänzen sich Empathie und Mitgefühl auf heilsame Weise miteinander. Zu Beginn seines Prozesses erlebt er empathische Einfühlung, nicht wissend, ob seine in Gegenwart der Bewegerin erlebten Gefühle auch wirklich in ihr auftreten oder ob durch sein Mitverfolgen Eigenes in ihm wachgerufen wird. In seinem und im gemeinsam geteilten Gewahrsein verankert bleibt er leiblich-beseelt, offen-achtsam-

¹⁷ Adler, J., persönliches Gespräch 2015

präsent. Mit sich fühlend bleibt er bei sich, er verlässt sich nicht mehr. Im Übungsweg erlebe ich diese Wandlung von Empathie zu umfassendem Mitgefühl wie ein Geschenk, das sich mit zunehmender Praxis offenbart, ohne dass es willentlich erreichbar ist. Mitgefühl ist aufs Innigste verbunden mit der Entwicklung von Präsenz und des Gewahrseins einer wohlwollenden inneren Zeugin. Michael Depner benennt dies als einen Akt von Liebe:

Tatsächlich Wahrgenommenes wird nicht nur erkannt, sodass man ein Wissen darüber hat, wie es ist. Etwas als das wahrzunehmen, was es ist und es als das, was es ist, zu belassen, ist der eigentliche Akt der Liebe. Nichts kann daher so wahrgenommen werden, wie es ist, wenn man es nicht in Obhut nimmt und damit liebt.¹⁸

In das Herz schauen

Dieses ‚in Liebe in Obhut nehmen‘ wird mit einem Schauen ins Herz und durch eine Öffnung des Herzensraums erfahrbar. Im weiteren Verlauf des Retreats beschreibt eine Bewegerin im zweiten Teil des Rituals, in dem ein Bewusstwerden und Vertiefen durch Sprache stattfindet, ihre Erfahrung:

S: Ich liege auf meiner linken Seite, meine Arme liegen aufeinander am Boden, jetzt öffnen sie sich weit und immer weiter und mit ihnen mein gesamter Brustkorb und im Brustkorb mein Herz, das physische und das fühlende Herz.

Ein paar Momente schwebe ich in diesem Geöffnetsein, koste es aus, mein Herz und mein ganzes Wesen so weit und so lebendig und empfänglich zu erleben, und fühle gleichzeitig, wie unglaublich verletzlich ich so bin, erlebe innerlich in einem wortlosen direkten Wissen, wie schutzlos ich so bin.

Im nächsten Augenblick steigt eine tiefe Sehnsucht auf, die ich ganz körperlich als einen Zug an meinem Herzen spüre, und die sich zu Worten formt: „ So möchte ich immer leben, mit meinem Herzen so offen, selbst wenn das bedeutet, auch immer wieder großen Schmerz zu fühlen.“

Sebastian Painadath, indischer Jesuitenpater, Meditationslehrer und wichtige Persönlichkeit des interreligiösen Dialogs, spricht in seinem, mich wachrufenden, Vortrag ‚Gottes Sein als Schwingung‘:

Das Herz ist der sakrale Raum in uns, der göttliche Raum. ... Das Bewusstsein sinkt vom Verstand zum Herzensraum.¹⁹

S. fährt fort: Ich werde mir meiner Senkrechten sehr bewusst und sinke unmittelbar wie in meinen Innenraum hinein, während ich gleichzeitig ganz in der Ausdehnung und Verbindung nach Außen bin. In diesem spürbaren Innenraum fühle ich mich ganz bei mir, fühle mich ‚zu Hause angekommen.‘ Im selben Augenblick erlebe ich das, was ich manchmal in Büchern gelesen habe und nie begreifen

¹⁸ Depner, M., www.seeleundgesundheit.de

¹⁹ Painadath, S., Vortrag Kongress Heiligenfeld: Gottes Sein als Schwingung. Heiligenfeld 2016, 7.

konnte: Ich weiß in diesem Moment aus der direkten Erfahrung heraus, dass ,bei mir zu Hause angekommen sein' dasselbe ist wie ,bei Gott angekommen sein.'

Auch hier findet Sebastian Painadath treffende Worte:

Wenn wir in begnadeten Momenten mit dem nous (die intuitive Wahrnehmungsfähigkeit²⁰) in den Herzensraum schauen, dann erfahren wir, wie das wahre Selbst mit dem göttlichen Selbst in Einklang kommt, wie die Seele mit dem Geist schwingt. Es ist eine tiefe Einbeiterfahrung, in der wir mit der ... Liebes- und Lebensdynamik in Resonanz kommen.²¹

Gemeinsam eingeschwungen – Wir-Raum

In Resonanz des Gehörten spricht eine weitere Bewegerin ihr Erleben. Erfahrung und Mitteilen verweben sich in ein miteinander geteiltes Sein.

O: Ich sitze im Schneidersitz, spüre den Bereich von meinem Bauchnabel zum unteren Rand der Rippen. Ich erlebe etwas, was ich kenne, aber nicht beschreiben kann. Es ist keine sinnliche Wahrnehmung in herkömmlicher Weise. Doch bin ich mir bewusst, dass sich in mir etwas öffnet und von dort ausstrahlt. Ein offener Raum entsteht, der sich dann in die Wahrnehmung hinein öffnet, dass da ein Feld ist, das die Gruppe geistig umfasst, umfängt. Doch das Wort Feld ist mir hier zu wenig für dieses Empfinden tiefer Liebe, das mich aufmerksam bleibend, vollständig ergreift. Wenn, dann kann ich höchstens sagen, dass es ein heilsames gutes, unaussprechlich lebendiges und stilles Feld ist. Ich weiß, dass es zu uns gehört und wir das sind. Es ist eine enorme Schwingung, die sich in einer Energie der Liebe ausdrückt. Energetisch bin ich verbunden mit dem, was ich für mich als Jesusenergie zu fassen versuche nun im Sprechen, ein Gegenwärtigsein dieser liebevollen Präsenz, wissend das es eine Metapher für das Nicht-Benennbare dieser Erfahrung ist.²²

Diese Bewegerin erfährt eine grundsätzliche „Ergriffenheit von der Dynamik des Seins ... ein Mitschwingen im göttlichen Energiefeld“²³ wie Painadath es formuliert. Damit einher geht die direkte Erfahrung, dass gleichzeitig alle und alles in diesem ‚Feld‘ miteinander

²⁰ Die intuitive Wahrnehmungsfähigkeit wird im westlichen Verständnis als nous, im Hinduismus und Buddhismus als buddhi bezeichnet. Anmerkung d. Autorin. „Und Im Herzensraum nimmt man mit dem buddhi alles als Schwingung wahr.“ Ebd. 3.

²¹ Ebd. 10.

²² Die Ausrichtung auf tiefe, bedingungslose Liebe ist ein spezifischer Geschmack des Christentums innerhalb der großen Weisheitstraditionen und Religionen. Im Archetypus und der Gegenwärtigkeit Jesus von Nazareth wird dies für Menschen, die in diesem kulturell-religiösen Kontext leben, manchmal unmittelbar erfahrbar.

²³ Ebd. 3.

verbunden ist, dass das Feld „ zu uns gehört, dass wir das sind. Wirksam wird es „durch das Herz“²⁴

In der wachen Stille, die den Worten der Bewegerin folgt, ist dieses Feld, das ich als *bewussten Wir-Raum* bezeichnen möchte, im Übungsweg gegenwärtig. Raum selbst wird auf neue Weise direkt wahrnehmbar. Das Raum-Zeiterleben ist offen und zeitlos, grenzenlos und ewig. Worte entstehen aus der Stille, werden in die Stille gesprochen. Manchmal schweigen wir gemeinsam in tiefer Verbundenheit und Resonanz dieses Gewahrseins(raumes). Der Qualität dieses Raumes bewusst zu sein, wird zum eigenen Anliegen. Es ist ein Wir-Raum spürbar, indem genügend von uns ausgerichtet sind in ihrer inneren Zeugin, ihrem wachen Körper, ihrer Bezogenheit und Hingabe zueinander und zur Entfaltung der Prozesse, die aus diesem „energetischen Feld“ aufscheinen. Individuell und kollektiv halten wir das, was in uns auftaucht und gleichzeitig werden wir von diesem Dritten, Nicht-Benennbarem gehalten – bewahrt. Ein gemeinschaftliches Gegenwärtigsein, eine miteinander geteilte Präsenz, zeigt sich, in der das Ich innerlich aus dem Weg geht, transformiert in eine Wachheit des Wir in diesem Augenblick.

Ich erinnere mich an die Jahre des Atmenden und des Langen Kreises, in denen eine wichtige Entwicklungsaufgabe darin bestand, bewusste Zugehörigkeit des Individuums zur Gemeinschaft und Solidarität füreinander zu entwickeln. Unser Bündnis war eine Verbundenheit Gleichgesinnter. Nun erleben wir ein existentielles Zusammenwirken, manchmal ein kollektives Einssein im *gemeinsamen Sein*. Verbunden in diesem „spirituellen Kern“ wird die Gruppe – das Wir - zum Tor in dieses Nicht-Getrennte, Offene, Ungeteilte zwischen uns.

Bewegerin N: Ich komme ins Liegen und spüre, wie sich meine inneren Grenzen auflösen – diese innere Instanz, die Stellung hält, die festhält .

Ich bin mit dem inneren Empfinden der inneren Grenzen, die sich auflösen.

Es ist, wie wenn das ICH verschwinden würde. Meine Haut und Körpergrenzen nehme ich deutlich wahr.

Da ergibt sich ein Kontakt mit einer Bewegerin an meiner rechten Seite und mit Bewegenden an meinem Kopf, meiner linken Hand sowie bei meinen Beinen und Füßen.

Ich bin in Kontakt mit jeder einzelnen Bewegerin in einer Gleichzeitigkeit. Präsent in jeder Berührung.

Die innere Instanz, die Stellung hält, hat sich aufgelöst.

Jetzt ist es möglich, mit allen gleichzeitig in Verbindung zu sein.

Hier gibt es nichts zu tun.

In mir ist ein komplettes Loslassen und ein Eintauchen in diesen gleichzeitigen Kontakt.

Ich bin in einem neuen Raum verbunden mit mir und mit allen.

Zusammen und gleichzeitig.

²⁴ Theorie U Eleanor Rosch: Das Herz ist in jeglicher kontemplativer Tradition nicht nur reine Sentimentalität oder eine Emotionalität, sondern ein tiefer Konzentrations- und Quellpunkt.

Diese Bewegerin beschreibt einen Zustand, in dem ihre Grenzen transparent werden aber nicht verschwimmen. Es ist ein Erleben, das wir gleichermaßen ein Ich und ein Wir sein können; gleichzeitig gemeinsam Empfangende und Antwortende. Es findet eine Synthese von selbstbewusstem Ich und Wir statt, zwischen Menschen, die sich aus innerer Freiheit für Nicht-Getrenntsein entscheiden.

Bewegerinnen-Zeuginnen:

*Als der Gong ertönt, öffne ich sehr langsam meine Augen,
schaue in die Augen anderer Bewegerinnen und Zeuginnen.*

*Ich weiß, ich bin Teil unseres gemeinsamen Menschseins und im Dienst eines Prozesses,
der größer ist als ich.*

Hier wird ein neues Miteinander, eine Ausrichtung auf Partizipation und gemeinsamem Gewährsein fühlbar und für die Zeugen im Außenkreis sichtbar. Dabei ist es unwichtig, wer welchen Part im gemeinsam geteilten Prozess bei gleichzeitigem klaren Bei-Sich-Sein übernimmt, übernommen hat, die Wahrnehmung geht vom Gesamten aus. Ein tiefes Vertrauen und Ergebenheit ist präsent in den Lebensprozess selbst, in unsere Menschlichkeit mit allen Facetten.

Diese Haltung begleitet mich.

Diese Antwort hilft mir im Alltag

*und diese Antwort braucht immer wieder meine Ausrichtung dahin
und meine Disziplin bei mir zu bleiben.*

So berichtet O. einige Wochen nach dem Retreat .

*Wie immer berührt mich
tief*

*die innige Vertrautheit zwischen uns
gewachsen in den gemeinsamen Jahren unserer Arbeit*

*Ich bin dankbar ein Teil von euch zu sein
mich ein zu bringen*

*mit meiner Präsenz oder
mit weniger Präsenz*

das erfüllt mich mit Liebe und Stolz

Ein kostbarer Ort

wo die Regeln der Liebe gelten

wo die Regeln der Liebe gelten

wo wir Trost finden

im Aufgehoben sein in unseren Körpern und

*in unser aller Körper
Wo Regeln des Trostes gelten
wo Regeln des Trostes gelten und
unsere Körper Flügel bekommen um
einzutreten ins Ungewisse.
M.*