

Vom Selbst Bewegt Sein

Authentische Bewegung und Dyaden

Kursleitung: Karin Winter, Tanztherapeutin BTB
Kurszeit: Sonntag, 19 – 21 Uhr, vierzehntägig
Kursstart: zwei Kennenlerntermine am 05.03.2023 und 26.03.2023
3er Block am 16.04.2023 / 30.04.2023 / 14.05.2023
4er Block am 11.06.2023 / 25.06.2023 /
09.07.2023 / 23.07.2023
Kursgebühr: 25 Euro, Kennenlerntermin
75 Euro, 3er Block
100 Euro, 4er Block

Kontakt über Email karin.c.winter@web.de oder mobil 0152 31756387
Melde dich gerne bei mir, wenn du Fragen hast!

Über den Kurs

„Paradoxerweise gilt: Je mehr wir uns zu ändern suchen, desto mehr verhindern wir diese Veränderung. Andererseits: Je mehr wir uns erlauben, voll und ganz zu erfahren, wer wir sind, desto größer die Möglichkeit einer Veränderung.“
(Laurence Heller)

Wir haben gelernt, unseren Weg durchs Leben zu denken. Denken wir darüber nach, wer wir sind und was uns wichtig ist, sind das Ideen von uns, begrenzte Vorstellungen oder Fantasien. Wir verlieren uns dann in Ansprüchen und Erwartungen und kommen immer mehr in die Anstrengung. Wenn wir hingegen dem Körper lauschen, wenn wir uns selbst in der Verkörperung, von dem, was jetzt da ist, fühlen, ist es anders. Dann ist es ein Verstehen vom Körper her. Wir erlauben uns Gefühle, Empfindungen, Bilder... zu erfahren. Und über diese körperlichen Erfahrungen erkennen wir von einem tieferen Ort in uns, wer wir sind. Über diese Verbindung mit unserem Körper und die Verbundenheit mit anderen bekommen wir immer mehr Klarheit darüber, was uns ausmacht und was uns wichtig ist. Und das ermöglicht uns einen authentischen Ausdruck unseres Selbst.

Die **Authentische Bewegung**, wie sie von Mary Whitehouse, eine der "Großmütter" der Tanztherapie entwickelt wurde, ist eine achtsame Bewegungsform mit geschlossenen Augen ohne Musik. In der äußeren Stille und ohne Ablenkung von den Bewegungsbedürfnissen der anderen, entsteht ein kraftvoller Raum, um die Aufmerksamkeit nach innen zu richten und dem Körper zu erlauben, entstehenden Bewegungsimpulsen zu folgen. Dabei gibt es keine richtigen oder falschen Bewegungen, nur die, die sich im Moment zeigen, ohne geplant zu sein und die sich nur so und nicht anders in diesem Augenblick entfalten können. Ein Ausdruck der eigenen, oft unbewussten Bedürfnisse und Gefühle wird über Bewegung ermöglicht.

Im anschließenden Ausdrücken über Worte kann das Erfahrene noch einmal tiefer ins Bewusstsein sinken und integriert werden. Tiefes Vertrauen in die Weisheit des Körpers sowie ein achtsamer Umgang mit sich selbst und anderen entwickeln sich.

Da es um Bewegung und nicht um Beweglichkeit geht, gibt es keine körperlichen Voraussetzungen.

„Nur wenn Menschen neue Erfahrungen von Selbstwirksamkeit, Gestaltungskraft und Entdeckerfreude am eigenen Körper und unter Aktivierung ihrer emotionalen Zentren machen, können diese Erfahrungen auch nachhaltig in Form entsprechender neuronaler Verschaltungsmuster in ihrem Gehirn verankert werden. Nur so lässt sich ihre Resilienz, also ihre Stressbewältigungsfähigkeit, auch noch im Erwachsenenalter stärken“ (Hüther)

In der Kontemplativen Kommunikation in Form von **Dyaden** (entwickelt von dem amerikanischen Kommunikationswissenschaftler und spirituellen Lehrer Charles Berner) sitzt man zu zweit und spricht im Wechsel. Jede/r wählt für sich selbst eine Anweisung/ein Thema – vielleicht etwas, was zuvor in der Authentischen Bewegung aufgetaucht ist und näher beleuchtet werden möchte. Eine Person spricht darüber, was in ihr aufgrund der Anweisung aufgetaucht ist, die andere Person ist dabei nur präsent und hört zu.

Es handelt sich eigentlich um eine Meditation zu zweit, in der jeder innerlich bei sich ist, sich selbst und den anderen wahrnimmt, ohne zu reagieren. Der andere ist eine zusätzliche Präsenz, die den eigenen Bewusstwerdungsprozess vertieft und bereichert, und dadurch Selbst-Erkennen ermöglicht.

Während dieses gesamten Prozesses spielt die Beziehung und Gemeinschaft mit anderen, das Sehen und Gesehen-Werden, eine besondere Rolle. Die Begleiter/innen sind achtsam, wertfrei und offen und bilden so einen heilsamen Resonanzraum. Eine authentische Begegnung mit sich selbst und anderen wird in diesem sicheren Raum ermöglicht.

Erfahrungen der eigenen Lebensgeschichte, des kollektiven Unbewussten oder energetische Phänomene können sich zeigen.

Jede Kurseinheit beginnen wir **mit Musik** in Bewegung, um im Körper anzukommen.

Zielgruppe: Menschen, die ihren inneren Kern wieder erspüren, entdecken und ausdrücken wollen, in Kontakt mit sich selbst und anderen.



Mein Weg

Das Leben und mein Muttersein von vier Kindern hat mich gelehrt, dass es um nichts anderes geht als um Kontakt – Kontakt zu mir, Kontakt zum anderen und zum Leben. Kontakt zu dem, was sich da gerade zeigt und ausdrücken will, bei mir, beim anderen. Und dann dem, was sich zeigt, Raum geben, nicht weghaben oder mindern wollen. Im Gehalten-, Gesehen- und Angenommensein geschieht Heilung. Denn das Wahrgenommene wird akzeptiert und bestätigt als das, was es ist und bekommt so seinen Platz in der Wirklichkeit.

Über Butoh (Japanischen Ausdruckstanz) durfte ich entdecken, dass mein Körper mein wertvollstes Hilfsmittel ist, um bei mir anzukommen. Wenn ich vom Körper getrennt bin, begrenze ich meine Lebendigkeit. Verbinde ich mich mit meinem Körper, gibt mir seine Weisheit Klarheit über meinen nächsten Schritt. Körper und Seele kommunizieren und ich fühle mich geführt.

Durch die Teilnahme an verschiedensten Seminaren und Workshops in den Bereichen Tanz, Körper und Kommunikation habe ich erfahren, wie unterstützend es bei diesem Prozess des Er-kennens ist, wenn da ein Gegenüber ist, das mir den Raum hält.

Wenn ich sehe oder gesehen werde, so bin ich.

Donald Winnicott



Noch etwas habe ich dabei bemerkt: wenn ich etwas weiß, dann kenne ich es nicht. „Ich weiß etwas“ ist im Kopf. Erst wenn ich etwas (er)kenne, kann ich es verändern.

Wenn ich mir willkommen sein kann, dann kann auch der andere mir willkommen sein – dann öffnet sich der Ort der gegenseitigen Achtung und Wertschätzung – der Liebe.

Aus dieser Erfahrung heraus möchte ich gerne andere Menschen auf ihrem Weg „zu sich nach Hause“ begleiten.

Und dafür habe ich für mich die Authentische Bewegung und die Dyaden gefunden.



Jenseits von richtig und falsch liegt ein Ort.
Wir treffen uns dort.
Rumi

Meine Ausbildungen

Seit 1996 unterrichte ich als Sonderpädagogin am Förderzentrum Aichach

2014 bis 2019 Ausbildung Systemische Tanztherapie am Europäischen Zentrum für Tanztherapie (Ezetthera) in München, gemäß den Standards des Berufsverbandes der TanztherapeutInnen Deutschlands (BTD)

2017 habe ich die Erlaubnis zur Ausübung der Heilkunde auf dem Gebiet der Psychotherapie erhalten (Heilpraktikergesetz)

Seit 2017 Leitung von Tagesseminaren Authentische Bewegung

Seit 2014 Teilnahme an Enlightenment Intensives nach Charles Berner unter der Leitung von Nanna Michael

Seit 2020 Assistenz bei Enlightenment Intensives nach Charles Berner unter der Leitung von Ursula Mellert

Die Dyadenarbeit, ebenfalls von Charles Berner entwickelt, ist seit 15 Jahren für mich ein unverzichtbares Tool, wenn es um mehr Klarheit und Kontakt geht.