

## Wie die Ausbildung in Perzeptiver Pädagogik meine Beziehung zum Lebendigen verändert hat

*Zeugnis von Joséphine Evrard, geboren 1974 in Frankreich,  
Choreographin und Tänzerin, Mutter eines 13-jährigen Sohnes, seit 1997 wohnhaft in Berlin*

Etwa 6 Monate nach Beginn der Ausbildung, habe ich erfahren, dass ich Brustkrebs habe. Die Ausbildung hat mich immens durch diese Heilungsphase begleitet.

Dieses erstaunliche Timing hat mir geholfen, die Arbeit der Methode direkt an die verschiedenen Dimensionen meines Lebens anzupassen. Es wurde mir schnell klar, dass es nicht nur eine Notwendigkeit, sondern auch eine Selbstverständlichkeit für mich war, alles was ich in den Workshops erfuhr, in den Lauf meines Leben zu integrieren.

Ich bin in einer Umgebung aufgewachsen, die mir nicht erlaubt hat, mich entweder fallenzulassen oder mich zu erholen. In einer Struktur ohne Boden, einem Haus ohne Gerüst. Ich habe ununterbrochen daran gearbeitet auf diesem so unstabilen Boden zu leben, oder besser gesagt, zu überleben.

Innerhalb dieser existenziellen Unsicherheit, wartete ich meistens auf eine Bestätigung meiner Aktionen aus dem Aussen, sowie auf die Erlaubnis die zu sein, die ich bin. Als ob mein Recht darauf da zu sein, zu existieren, von Anderen abhängig wäre. Daraus entstand eine Angst zu leben, eine Angst vor den Auswirkungen am Leben zu sein, den Konsequenzen meiner Aktionen, meiner Bewegungen und meiner Atemzüge.

Während des ersten Workshops der Ausbildung, und vor allem während den Meditationen, habe ich angefangen, ein Gefühl der Stabilität zu erfahren.

Dieses Gefühl war gigantisch neu und brachte eine Intensität mit sich, die ich bis dahin noch nie erlebt hatte. *In der Stabilität kann ich mich empfangen, kann ich mich zu mir kommen lassen* (Notizbuch Februar 2016).

Aber ich trug den Zweifel weiter in mir, dass diese Stabilität etwas Kontinuierliches werden könnte, und dass sie in der Tiefe ein Teil von mir sein könnte. Ich erinnere mich an das Gefühl in meinem Gewebe, es war wie ein Reflex in meiner Substanz selbst, und dieser Reflex sagte „ Es ist nicht möglich, dass es etwas Permanentes sein soll, das bist du nicht, das ist nicht mal ein Teil von dir, das geht nur vorbei, es gehört dir nicht“. Und der Zweifel spannte sich an wie ein Muskel.

Je mehr ich während Meditationen und Behandlungen dieses Gefühl der Stabilität erlebte, desto konstanter wurde dieses Gefühl. Aus etwas Fremden wurde es zu etwas Vertrautem. Und je mehr ich dieses Gefühl in mir leben lasse, desto mehr zeigte es sich und wurde zu etwas Leichtem, Einfachem. Schritt für Schritt fing ich an diesem Zustand zu vertrauen. Es war nicht mehr etwas, was ich ständig neu wieder aufbauen musste, sondern etwas was da war, etwas in mir, immer präsent. Die Angst dass dieser Zustand mich verlassen würde, verschwand. Die Bemühung darum, dass er bei mir bleibt, entspannte sich, und es begann sich viel Sanftheit zu zeigen. Eine Sanftheit in der Stabilität.

Die Vorstellung der Stabilität, die ich bis dahin hatte, wurde gestört und kippte um. Durch diesen Kontrast verstand ich, dass ich mein Leben lang Stabilität mit etwas Hartem, Starken, etwas Unbeweglichem, etwas Festem assoziiert hatte.

Mit dem Bewusstwerden des Druckes, den ich bis dahin auf mich ausübte, „ich muss stabil sein, ich muss Vertrauen haben, ich muss, ich muss ...“, verschwand er langsam. Das Feste, das Stabilitätsgefühl hat sich in etwas Bewegliches verwandelt, welches durch die Schwingungen des Leben in mir durchdrungen wird. Mit jedem Workshop, jeder neu erlebten Erfahrung, entweder beim Meditieren, bei der Manuellen Therapie oder der Kodifizierten Bewegung, habe ich verstanden, dass in jedem Moment etwas Neues geschieht und dadurch die Möglichkeit hat, sich in mir zu erneuern. Und diese Bewusstwerdung hat mein Leben verändert!

Viele andere Vorstellungen haben auch angefangen zu schmelzen. Eine von ihnen ist das Bild, welches ich so viele Jahren von mir gehabt habe, „Ich bin jemand Ängstliches, ich bin jemand, der zweifelt, ich bin jemand Unstabiles“ und deswegen „brauche ich den Anderen um Ruhe zu finden, ich brauche den Anderen um entscheiden zu können, ich brauche den Anderen um stabil zu sein“. Meine Abhängigkeit zum Anderen war sehr stark, und den Platz, den ich ihm gab, für das was er über mich denkt oder was er von mir erwartet, oder das was ich von dem Anderen erwarte. Ich brauchte viel Zeit um zu verstehen, dass ich mein ganzes Leben bis dahin keinen anderen Zugang hatte um mich zu erleben, mich zu denken oder meine Beziehung zum Anderen zu leben.

Als ich im August 2016 erfahren habe, dass ich eine Biopsie machen lassen muss, weil irgendetwas nicht in Ordnung war, wurde ich sofort mit einem möglichen und radikalen Kentern meines Leben konfrontiert. Alle Referenzen an die ich gewöhnt war, haben angefangen zu zittern.

Leute, die mir nah waren, Freunde oder Familie sagten zu mir „Aber nein... doch nicht du... kein Krebs, beruhige dich“ und ich dachte „Warum nicht ich?“. Ich wurde mir dann darüber bewusst, dass *der Andere* so Angst hatte damit konfrontiert zu werden, dass er mich (sich) überzeugen wollte, dass alles wie früher weiterlaufen würde. Und dann habe ich erfahren, dass ich Brustkrebs habe und meine Beziehung zum Leben und zu ihrer Endlichkeit ist gekippt und damit meine Beziehung zu mir selbst und zum Anderen.

Nach der Operation, bei der der Tumor entfernt wurde, bekam ich jeden Tag sechs Wochen lang Bestrahlungen. Während dieser Intensiven Phase des Heilungsprozesses, welcher höchstwahrscheinlich einer der am meisten konfrontierenden Momente meines Leben war, habe ich gelernt aktiv mit dem schönsten und strahlendsten Teil von mir in Kontakt zu kommen, der Teil, der diese unerschöpfliche Erneuerungskraft enthält. Der lebendigste Teil. Das Leben in sich.

Willentlich mobilisierte ich diese Kraft ohne irgendeine Frage zu stellen. Zum ersten Mal in meinem Leben erlebte ich mich als meine eigene Lebensbegleiterin und ich hörte auf mich alleine zu fühlen.

Diese Stabilität hat mir den Zugang zur inneren Ruhe erlaubt und gelehrt, eine Ruhe, die mir gehört und nicht mehr vom Anderen bedingt ist. Die notwendige Unbeweglichkeit (Stille) die es mir möglich macht, die Bewegung des Leben in mir zu spüren, sowie auch deren

Auswirkungen. Aus diesem Stabilitätsgefühl heraus konnte sich meine Beziehung zum Lebendigen ändern und ich habe angefangen mich als vollkommen lebendig zu erleben.

Von diesem Augenblick an verstand ich, dass ich dieser Ruhe vertrauen kann, einer Ruhe, die stabil ist oder eine Stabilität, die ruhig ist, und dass ich diese Ruhe nicht mehr im Frage stellen muss. Ein Gefühl des Friedens hat angefangen sich in mir auszubreiten.

Ich habe akzeptiert, das was mich belastet, das was mich drückt und erpresst, loszulassen. Ich habe angefangen mich in Ruhe zu lassen, und mit dem Vertrauen in meine Verwandlung zu leben. Ich habe aufgehört die Macht an das Äussere abzugeben.

Während der Ausbildung in Perzeptiver Pädagogik, und durch das immer häufiger wiederkehrende Erleben von Situationen und Erfahrungen, die mein Vertrauen in die Realität, die ich lebe, nähren. Mein inneres Feld ist ein fruchtbares Feld für das Leben geworden. Generiert aus diesem Vertrauen strahlt Wärme aus dieser Erde.

Wenn ich jetzt schwierigen Situationen in meinem Leben begegne, führt mich das Gefühl der Stabilität da hindurch, so dass die äusseren Umstände kein Grund mehr dafür sind, meine Orientierung zu verlieren und ins Wanken zu geraten. Diese Prüfungen konfrontieren mich, aber sie überwältigen mich nicht mehr. Dieser Ort des Vertrauens, so stabil, so lebendig in mir, ist zu einer inneren Unterstützung geworden und auf diesen Ort stütze ich mich um auf Lebenssituationen zu antworten, um Fragen zu beantworten, die mir das Leben stellt.

Es ist etwas sehr Grosses, das sich in mir in den Letzten drei Jahren neu strukturiert hat. Eine stabile Achse, die gleichzeitig zu einer beweglichen Achse geworden ist