

Teksten over het Mysterie van de Wil in de verschillende medische beroepsgebieden

Uit Nieuwsbrief Aurum, Zoetermeer, juni 2007

© Nieuwsbrief Aurum.

Naar aanleiding van het vijfjarig jubileum van het nieuwe gebouw van het antroposofisch gezondheidscentrum 'Therapeuticum Aurum' te Zoetermeer gaf de redactie van 'Nieuwsbrief Aurum' een speciaal themanummer uit over een thema dat raakt aan de kern van het menselijk bestaan, namelijk: het mysterie van de wil. De medewerkers die hierover iets schreven voor hun beroepsgebied hebben zich laten inspireren door de landelijke conferentie van de Medische Sectie van de Antroposofische Vereniging op 10 februari, die ging over het Mysterie van de Wil.

De wil geeft richting aan ons leven en ligt ten grondslag aan de realisatie van onze plannen. Daadkracht hangt samen met warmte en enthousiasme. Wat we willen dat zegt iets over wie we zijn. Jelle van der Schuit schreef een inleidend artikel. Jeannette van de Schuit gaat in op het belang van de zelfstandige wil voor de gezondheid. Zit je goed in je wil dan uit zich dat ook in je weerbaarheid en de kracht van je immuunsysteem. Opmerkelijk genoeg getuigen echter juist vele ziekten in de huidige tijd van een immuunzwakte!

Kobi van der Stap schreef een beschouwing over het Gilgamesh-verhaal. Gilgamesh is een krachtige koning uit Mesopotamië, bruisend van leven en hartstocht. Wanneer zijn vriend Enkidoe sterft, doemt voor hem het raadsel op van de dood. Hij besluit om op zoek te gaan naar de wereld van de onsterfelijkheid, de wereld aan gene zijde. Daarmee staat hij aan het begin van een inwijdingsweg. Ook de moderne mens kan in zichzelf het verlangen bespeuren naar een geestelijke wereld, die samenhangt met de kern van zijn bestaan en het diepste wezen van zijn wil.

Het thema van de wil is verder het uitgangspunt voor een veelheid van beschouwingen vanuit de talrijke disciplines, die het therapeuticum rijk is: hoe is het met de wil in het boetseren, in de muziek, in de spraak, de euritmie; de wil in het gesprek, bij de diëtist, in de uitwendige therapie en de fysiotherapie? De redactie werd getroffen door het enthousiasme van alle collega's over dit onderwerp! Waar wil is, daar is ontwikkeling, daar opent zich een bron van helende krachten.

Redactie Nieuwsbrief Aurum

Het mysterie van de wil

Door Jelle van der Schuit

Waar een wil is, is een weg. Zo luidt een bekend gezegde. De wil heeft kennelijk te maken met het vermogen om wegen te banen, wegen die niet zomaar wat in het rond lopen, maar leiden naar een bepaald doel: met de wil gaan we doelbewust op weg. De wil geeft richting aan je bestaan en brengt je daadwerkelijk in beweging om een voorgenomen route ook echt te gaan. Iemand, die vol mooie plannen zit, maar zonder dat er ook maar iets uit zijn handen komt, noemen je willeloos. Alléén prachtige ideeën vormen nog geen wil; je hebt ze wel nodig om ergens te komen.

Een succesverhaal van een ondernemer begint met een ideaal: een jongeman stelt zich voor hoe hij ooit een bedrijf zal starten. Hij ziet in gedachten de verschillende stappen voor zich, die hij zal moeten zetten om zijn droom waar te maken. Hij gaat aan de slag en ontmoet op zijn pad talloze moeilijkheden, die hij niet had voorzien. Maar hij zet door en vindt voor al zijn problemen oplossingen. Zijn vastberadenheid en doorzettingsvermogen getuigen van wilskracht.

Wat is het mysterie van de wil? Het heeft te maken met het kunnen realiseren van doelen, die je je eerder hebt voorgenomen. Dromen en idealen worden in werkelijkheid omgezet. Eigenlijk is iedere bewuste handeling al een groot raadsel: je neemt je voor om een kop thee naar je mond te brengen en het gebeurt ook: je blijkt er toe in staat! Iemand, die verlamd is kan zich wel voornemen om zijn hand te bewegen, maar er gebeurt alleen niets... Wat daar precies gebeurt om die arm wel in beweging te brengen, dat we weten we eigenlijk niet, dat is een geheimzinnige zaak. Dat deel van ons wezen, dat tot dit handelen in staat is noemen we de wil. De wil gaat weliswaar uit van bepaalde ideeën, maar is zelf meer dan alleen die ideeën. Het verwerkelijk maakt die ideeën, brengt ze op aarde.

Wat is een positieve voorwaarde voor het kunnen realiseren van ideeën? Dat we er warm voor kunnen lopen, dat we er enthousiast voor zijn. Er brandde een vuur in de jonge ondernemer: dat dreef hem voort, dat vormde de brandstof voor zijn doelgerichtheid. De wil heeft met warmte en energie te maken. Energie is afgeleid van het Griekse woord *energeia*, dat letterlijk betekent: dat, wat doet werken, wat in werking zet.

Het is een belangrijke ontdekking van Rudolf Steiner (1861-1925) geweest, dat het vermogen van de wil zijn grondslag vindt op de plaats, waar onze energiehuishouding is gevestigd, namelijk in de stofwisseling. Dat is immers de plek, waar je

nieuwe energie opdoet vanuit het voedsel dat je nuttigt. Het voedsel wordt in de stofwisseling volkomen afgebroken, om vervolgens weer stapsgewijs te worden opgebouwd tot eigen lichaamssubstantie. De stofwisseling is relatief ook de warmste plek van het lichaam. Een centraal orgaan voor de stofwisseling is de lever. Wanneer de lever slecht functioneert, b.v. bij een leverontsteking, dan heeft dat rechtstreekse consequenties voor je vitaliteit én je wilsvermogen: je wordt futloos en je bent bijna tot niets meer in staat! Ook onze ledematen rekent Steiner tot de instrumenten van onze wil. Onze benen vormen immers de trouwe onderdanen, die je op je pad door het leven dragen. En wat doe je niet allemaal dagelijks met je handen!



Hercules doodt de centaur, Giambologna, 16e eeuw

Alles wat om verwerkelijking vraagt is van de wil afhankelijk: kleine en grote dingen. Voor de jonge ondernemer ging een levenswens in vervulling. Maar in principe draagt ieder mens levensdoelen in zich, levensdoelen die om ontwikkeling vragen, levensdoelen, die richting geven aan het bestaan en zorgen voor inhoud. Deze levensdoelen vormen het mysterie van het eigen wezen. Wie ben ik? Wat zijn mijn taken hier op aarde? Waar kan ik enthousiast voor worden?

Volgens Rudolf Steiner draagt ieder mens een geestelijk wezen in zich, dat de vlam kan zijn voor zijn bestaan. Dat noemt hij het ik van de mens. We zijn ons maar tot op zekere hoogte van deze wezenskern bewust in de vorm van ons dagelijkse ik. Maar de wezenskern, die daarachter schuil gaat is veel machtiger en veel omvattender dan we met onze gewone voorstellingen kunnen bevatten. Deze geestelijke wezenskern vormt de eigenlijke grondslag van onze wil en van onze individualiteit. Vaak voelen we intuïtief aan, wat ons te doen staat. Vaak kost het moeite om los te raken van veel vastgeroeste voorstellingen, die ons juist hinderen om onze eigen weg te gaan. Ieder mens heeft ook een hoger ik in zich, dat als een innerlijk kompas richting geeft aan je ontwikkeling. Waar een ik is, is een weg.

De betekenis van de autonomie voor de immuniteit en de gezondheid

door Jeannette van der Schuit

Autonomie en immuniteit

Autonomie kan leiden tot een soort ideaalbeeld van hoe we zouden kunnen zijn of worden. Het heeft te maken met zelfstandigheid, met het op eigen benen kunnen staan, het echt volwassen zijn, en het bij jezelf kunnen blijven. Als je autonoom bent dan zal ook je wilskracht sterk en gericht zijn. Je weet je doel in dit leven. Je staat ergens voor en je strijdt er voor.

Er is sprake van een sterke mate van harmonie. Je bent in evenwicht en je wordt niet overspoeld door je eigen binnenwereld of door de buitenwereld. Stress zal je niet te sterk beïnvloeden. Je vaart je eigen koers en nieuwe situaties kan je makkelijk overzien. Je hebt een goede basis, het ik en de wil zijn sterk. Als de ziel een sterke autonomie heeft, dan zal het lichaam vaak een krachtig instrument zijn. Je kan ook wel ziek worden, maar het herstel is goed en snel. Je kunt gemakkelijk koorts maken. Het afweersysteem werkt goed. Het onderscheidt gemakkelijk het eigene van het niet eigene. Je voelt je energiek, enthousiast en je hebt een sterke wilskracht. De ziel is in balans.

Hoe vaak echter komen we niet bij patiënten hele andere verhalen tegen. In een heel extreme vorm bijvoorbeeld bij iemand met het chronisch vermoeidheidssyndroom: altijd moe, totaal geen energie, altijd spier en gewrichtspijnen. Je bent heel vatbaar voor infecties, bijna altijd ziek, emotioneel erg labiel en vaak somber. Verder vaak buikklachten en diarree. Je bent totaal niet meer in staat om te werken. Uit alles spreekt dat het immuunsysteem het laat afweten.

Bij de zogenaamde eigentijdse ziektebeelden zien we veel ziektes, waarbij de immuniteit verstoord is. Soms in lichte mate, maar vaak ook flink verstoord, zoals bij kanker en bij aids. Verder ook in sterke mate bij auto-immuunziekten en darmziekten zoals de ziekte van Crohn. Tevens b.v bij diabetes en bij schildklierproblemen. Zoals boven beschreven ook bij eigentijdse ziektebeelden, zoals bij het chronisch vermoeidheidssyndroom en fibromyalgie. Verder ook bij allerlei allergieën. In feite hebben we tegenwoordig heel veel met stoornissen in het immuunsysteem te maken.

Onderzoek van Grossarth-Maticek

Sinds ontdekt werd, dat het immuunsysteem communiceert met het zenuwstelsel en het hormonale stelsel, werd begrijpelijk dat psychische processen invloed kun-

nen hebben op het immuunsysteem. Uit allerlei onderzoeken kwam naar voren dat chronische stress, angsten en negatieve gedachten verzwakkend werken op de immuniteit. Positieve gedachten werken versterkend. Er is veel onderzoek gedaan op dit gebied. Een van de indrukwekkendste studies betreft die van Grossarth-Maticek van de universiteit van Heidelberg, uitgevoerd gedurende 23 jaar bij 30.000 mensen. In de loop van zijn onderzoek ontwikkelde hij een theorie over de samenhang tussen gedragskenmerken en gezondheid. Hij gaat er vanuit dat de mens vanaf de geboorte streeft naar lust, welbevinden en zekerheid. Naarmate deze verlangens worden gehonoreerd ontstaat gezondheid. Hij onderscheidde 6 belangrijke gedragstypen; de gedragstypen met een goede zelfsturing bevorderen het meest de gezondheid.



Andere factoren van salutogenese – d.w.z. gezondheidsbevorderende factoren – zijn: gezonde ouders die een hoge leeftijd bereiken, gezonde voeding, geen verslavingen, regelmatige beweging, gezonde slaap en regelmatige ontspanning. Hij onderzocht de invloed van de psychische autonomie, die hij zelfregulatie noemde, op het ontstaan van kanker. Hierbij bleek dat hoe meer mensen hun manier van leven zelf bepalen en zich dus niet laten leiden door anderen mensen, verslavingen of ongecontroleerde emoties, maar meer door hun waarnemingen van wat hen goed doet en wat niet, hoe minder ze kans hebben op het krijgen van kanker en hoe langer ze leven. Hij vergeleek verschillende groepen mensen met een goede en een slechte zelfregulatie. De groep met een goede zelfregulatie bleken langer te leven dan de groep met een slechte zelfregulatie.

Hij vergeleek ook 62 patiënten, die naast de reguliere therapie ook iscador (op basis van de maretak) als medicament gebruikten. Vooral de combinatie van iscador en een goede zelfregulatie was zeer gunstig (al dan niet samen met chemotherapie of bestraling).

In zijn onderzoek gaf hij ook trainingen: adviezen om zelfregulatie aan te moedigen, stress te verminderen en op eigen kracht welbevinden te bereiken. Er werd sterk gewerkt aan meer bewustwording op allerlei gebieden. Deze trainingen werkte vooral goed voor diegenen, die ontevreden waren met hun eigen vermogen om zich autonoom op te stellen en dat niet zelfstandig wisten te veranderen.

Tenslotte

Dus een belangrijk gezichtspunt bij het kijken naar eigentijdse ziektes is het zeer grote belang van het werken aan autonomie, zowel bewust als meer biologisch. Vanuit dit gezichtspunt zien we ook de kracht en zin van de antroposofische geneeskunde. Als we deze vorm van geneeskunde goed toepassen, dan werken we aan de autonomie: in feite een goed antwoord tegen de huidige ziekte-tenden-sen. De gebruikte geneesmiddelen geven een voorbeeld, maar het lichaam moet het zelf gaan doen. Zo wordt de autonomie versterkt.

Ook meditatieve oefeningen zijn erg belangrijk: daarmee kun je het contact met je hogere ik versterken. Oefeningen die zich bijvoorbeeld richten op de beheersing van je denklevens, gevoelslevens of wilslevens of in het teken staan van de positiviteit, kunnen bijdragen aan je autonomie.

Gilgamesh: hij die alles gezien heeft

door Kobi van der Stap

De bibliotheek van Ninivé

Het was in het jaar 1850 dat Engelse archeologen tijdens opgravingen in het zuiden van Irak op een opmerkelijke vondst stuitten. Diep onder het zand in Ninivé werd de bibliotheek gevonden gesticht door koning Ashurbanipal tijdens zijn regeerperiode ±700 v Chr. Een duizenden jaren oude wijsheid kwam d.m.v. de kleitabletten ter beschikking van de mensen. De aarde begon een schat aan kennis van de beschaving prijs te geven, die gedurende de Babylonische cultuurtijd rijkelijk bloeide (vanaf ± 3000 v. Chr). De kleitabletten waren met spijkerschrift beschreven maar het zou nog twintig jaren duren voordat dit schrift kon worden gelezen.

Op 3 december 1872 slaagde George Smith, als medewerker op de Bijbelse Archeologie afdeling van het Brits Museum erin, om het schrift te ontcijferen. Op de veelal beschadigde tabletten kwamen fragmenten tot leven die het oeroude verhaal vertellen van de held Gilgamesh., Koning van Oeroek (± 2500 v. Chr). Tevens werd door Smith bekend gemaakt dat in dit epos het verhaal van de zondvloed (Noach) wordt beschreven. Dit opmerkelijke nieuws bracht een grote schok te weeg in de wetenschappelijke en theologische wereld. Tot dan toe kende men slechts de oudtestamentische versie. De meningen moesten een paar duizend jaar worden bijgesteld. Van vele kanten ontstond er interesse en toen bleek dat er nog een scherp miste om het verhaal compleet te maken, schreef een Londense krant een

prijsvraag uit. Precies een jaar nadat het hem gelukt was om het spijkerschrift te ontcijferen lukt het diezelfde Smith om de ontbrekende scherf klei met daarop het fragment onder het zand vandaan te halen!

Tot op de dag van vandaag worden er nog steeds kleitabletten gevonden waarop het epos verteld wordt. In een gebied wat zich tot ver over de grenzen van Irak uitstrekt. In de loop van de lange periode dat de Babylonische cultuur bloeide heeft het verhaal nooit aan waarde ingeboet. Altijd weer werd het met aanvullingen en/of veranderingen aan het kleischrift toevertrouwd.

Het verhaal van Gilgamesh

Als vertelster heb ik mij in de afgelopen jaren dikwijls met dit verhaal bezig gehouden. Hier onder volgt nu een korte samenvatting van het verhaal.

Gilgamesh is koning over de stad Oeroek die in het zuiden van Mesopotamië aan de oever van de Eufraat gebouwd is. Er wordt van hem gezegd dat hij tweederde god en eenderde mens is. Indrukwekkend groot van gestalte. Hij bruist van leven en hartstocht en maakt het zijn onderdanen niet altijd gemakkelijk. In zijn heerserszucht gaat hij zover dat hij zich het recht toe eigent om tijdens de huwelijksnacht als eerste met de bruid te mogen slapen. Dit gaat zijn onderdanen te ver en zij smeken de goden om hen van deze bruut te verlossen. Dan scheidt de godin Aroeroe uit klei een evenbeeld voor Gilgamesh, een vriend die hem kan evenaren in kracht en moed: Enkidoe.

Enkidoe leeft tussen de wilde dieren. Zijn huid is met een pels bedekt en zijn haren reiken tot over zijn knieën. Door een tempeldienares wordt hij verleid en naar Oeroek gebracht. Er vindt een gevecht plaats tussen Gilgamesh en Enkidoe, waar de een niet voor de ander onder doet in kracht. Vol bewondering en herkenning voor elkaar sluiten zij vriendschap en zijn vanaf dat moment onafscheidelijk.

Zij gaan grote avonturen aan om in de wereld roem en eer te verkrijgen. Zij verslaan monsters en overwinnen de Hemelstier. Dit is een goddelijk dier en behoort toe aan de liefdesgodin Ishtar. Als straf besluiten de goden dat Enkidoe moet sterven. Gilgamesh is ontroostbaar. Hij worstelt met de vraag waar zijn vriend nu is: Hij kan toch niet tot aarde zijn geworden? Hij neemt het besluit om op zoek te gaan naar het eeuwige leven.

Op zijn tocht moet hij grote gevaren doorstaan. Hij vecht met leeuwen en panters, trekt door een berg vol duisternis die bewaakt wordt door reusachtige schorpioenen en hij moet het 'water van de dood' oversteken. Hij ervaart aldoor dat Enkidoe hem beschermt en helpt. Uiteindelijk bereikt hij zijn voorvader Oetnapischtim (=

Noach), aan wie hij vraagt hoe hij de onsterfelijkheid kan bereiken.. Deze vertelt hem dan het verhaal van de zondvloed.

Bij zijn terugkeer naar Oeroek krijgt hij een verjongingskruid mee. Dit wordt hem echter op de terugweg afgepakt door een slang. Vol wanhoop leert hij uiteindelijk zijn lot te aanvaarden en keert vol wijsheid naar Oeroek terug. Hier regeert hij vol vrede en goedheid als koning verder.

Door mij te verbinden met deze rijke en vaak aangrijpende beelden heb ik ervaren dat zij aan kracht en hulp nog niets hebben ingeboet. Een mens, die naar vriendschap en liefde verlangd en die zich uiteen leert zetten met macht en doodsangst: dat zijn ook in ons huidige tijd realistische levensthema's. Tegelijkertijd kunnen deze zelfde beelden je troosten en de wilskracht oproepen om door te gaan met het zoeken naar antwoorden op levensvragen. Zo wordt er een brug geslagen tussen een oeroud verleden en onze tegenwoordige tijd. Ook nu zoeken wij in ons leven naar de juiste weg om ons leven vorm te geven Een vorm die bij onze individuele ontwikkeling past. Wij willen een bepaalde positie buiten in de wereld veroveren en zo mogelijk roem vergaren. Tegelijkertijd kan onze persoonlijke weg ons, net als de held Gilgamesh uit het epos, naar de dieper gelegen betekenis van het leven willen voeren, een weg die ons naar het binnenste van onze ziel leidt.

Doe mee vanuit je hart en talent

door Sarah Goudsmit

Bewerkte en verkorte tekst van een lezing gegeven op 8 maart 2007 op de internationale vrouwendag die als overkoepelend thema had: Doe mee. Sarah Goudsmit werkt als zelfstandige coach en geeft cursussen op het Aurum. Op dinsdag 18 september start een nieuwe cursus 'Koers vinden vanuit je eigen waarde en talent'. Zie de aankondiging elders in het blad.

De woorden 'doe mee', roepen bij mij wisselende gevoelens op. Aan de ene kant voel ik de uitnodiging om mee te doen, aan de andere kant heb ik de vraag waaraan doe ik dan mee en heb ik er wel wat mee? Vandaar de titel: 'Doe mee vanuit je hart!', want daar word ik wel warm van. Deze tekst is bedoeld als oproep om je doen met je hart te verbinden en vanuit de eigen vrije wil te handelen. Daarvoor is het nodig te kunnen onderscheiden en bewust te worden waaruit je handelt.

Handelen vanuit angst en moeten

Meedoen vanuit je hart, vanuit innerlijke verbondenheid met wat je doet, beslaat een totaal andere dimensie dan het meedoen omdat het zo hoort, uit gewoonte of uit angst. Het meest extreme geval van dit laatste zie je of zag je bij totalitaire regimes, waar je onder druk wordt gezet, als je niet meedoet en waar je dan als staatsvijandig wordt bestempeld.

Maar ook in ons vrije landje kunnen we last hebben van het dictaat van de consumentenmarkt, bepaalde normen en waarden waar je aan moet conformeren, wil je er nog bij horen. Vooral in groepen kan zo'n dictaat heersen. Het 'regels zijn regels', de slogan van o.a. ex-minister Verdonk heeft het gevaar dat de regel boven de menselijke context wordt geplaatst, waardoor je als individu niet gezien wordt en je je overgeleverd voelt aan iets wat meestal buiten je om is besloten. De angst om niet aan de regels te voldoen is naar mijn mening de afgelopen jaren enorm toegenomen. Als angst i.p.v. vreugde je drijfveer wordt om te handelen werkt dit verlamrend op je ontplooiingsmogelijkheden als mens. Alles wat je doet omdat het moet of uit angst i.p.v. dat je het wilt roept frustratie op. Dus als je gefrustreerd, depressief of heel moe bent, vraag je dan af waaruit je handelt. Het lastige is, dat we nogal wat moeten op het werk en thuis en in je sociale omgeving. Als je je moeten kunt omvormen tot willen maakt dat een wereld van verschil.

Handelen vanuit overvloed of uit tekort

Een heel simpel voorbeeldje. Het is heel anders of je bijvoorbeeld kookt vanuit het gevoel dat het moet, of omdat je jezelf of je vrienden of je gezin een goede maaltijd

wil voorzetten. Je kan hetzelfde koken en toch kan het innerlijk voor jezelf en voor degenen die het eten een verschil maken.

Is je gedachtenpatroon: ik moet weer koken en straks zitten ze weer te zeuren dat ze het niet lekker vinden en ik wapen me innerlijk alvast voor het geval ik weer opmerkingen krijg, dan ben je bij voorbaat al verkrampd. Hoe anders is het als je kookt vanuit de vreugde om voor ieder een lekker maaltijd te maken en omdat je wilt dat je kind ook lekker groente eet, snijdt je nog een tomaatje of iets anders extra. Kun je je voorstellen wat het aan de stemming aan tafel doet in het ene geval of in het andere geval. In het ene geval voel je van tevoren al, dat je tekort schiet en in het andere geval handel je uit overvloed, ben jezelf pro-actief aanwezig. Het moment dat je jezelf kan omzetten van een innerlijk gevoel van tekort naar een gevoel van overvloed (en dat kan je alleen zelf), treedt er transformatie, een omvorming op, dan bevrijdt zich een beklemming in jezelf en er vindt persoonlijke groei plaats. Dit is een bewust proces waarin je eerst moet zien waar je vanuit tekort handelt en dan heb je de mogelijkheid om het om te vormen.

Gebruik maken van je talent

In mijn persoonlijke begeleiding en in de cursus 'Koers vinden in je leven', die ik nu tien keer heb gegeven, is een belangrijk onderdeel dat een ieder zijn talent benoemt. Het is heel belangrijk dat je je eigen talent kent en het gebruikt. Het is zonde om je talent onbenut te laten, voor jezelf en voor de wereld..

Je talent is iets unieks, niemand kan het op precies dezelfde wijze als jij. Stel dat je talent, efficiënt organiseren is. Overal waar je komt zie je hoe dingen anders kunnen, efficiënter. Je ziet in een winkel waar je komt hoe ze het anders kunnen inrichten, hoe ze beter de klant hulp kunnen bieden. Op je werk, thuis, bij vriendinnen overal zie je het. Het is een soort innerlijke drang die je moeilijk kan uitzetten. Als dit talent gewaardeerd wordt door anderen in je werk of thuis, in je sociale omgeving is het prachtig. Je krijgt de mogelijkheid om er in te groeien, je doet ervaring op, je wordt er helderder en scherper in en zo wordt je talent steeds meer dienstbaar. Stel je komt met je talent van efficiëntie in een organisatie, waarin ze gezelligheid, rustige werksfeer, morgen is er weer een dag mentaliteit hebben, dan kan het zijn dat mensen je talent reuze irritant vinden. Ze gaan zich opgejaagd voelen, hebben het gevoel dat ze het niet goed doen, vinden je lastig etc. en dat krijg je te horen ook, ze willen er niet aan en werken je tegen. Als je niet oppast denk je dat er iets mis is met jezelf en wordt je gefrustreerd of zelfs depressief. Dit is niet terecht, je zit alleen niet op de goede plek.

Ik heb mensen gezien met grote talenten, die burnout raakten, depressief, aan zichzelf gingen twifelen omdat ze niet op de goede plek zaten. En ook mensen die

hele anderen dingen gingen doen dan waar hun talent lag en dan ook zich klein gingen voelen, onzeker, vage klachten kregen enz. enz. Ook hier kun je mensen zien opbloeien als ze wel hun talent kunnen uitoefenen. Als talent en bedding samen komen dan ontstaat er levensvreugde. Een talent is als een zaadje, krijgt het genoeg water en voeding van de bodem dan kan het groeien, krijgt het niet genoeg water dan verkommert het.

Een ander beeld wat ik graag gebruik voor talent is het beeld van de diamant, een zeer waardevolle steen. Iedereen heeft zo'n diamant in zich, bij de een is hij nog wat ruw, misschien nog met wat aarde bedekt bij de ander zijn er al facetten geslepen waardoor het al echt kan stralen. Door je talent te gebruiken, door te oefenen en ervaringen op te doen slijp je je de diamant en kan het helderder worden. Dit slijpen is een proces wat met de nodige wrijvingen gepaard kan gaan en de kunst is om je daar niet door te laten ontmoedigen. Wat telt is dat je open staat voor het opdoen van ervaringen, mee doet aan die dingen die mogelijk bij je passen en niet tegen je moraliteit indruisen. Door op je ervaringen te reflecteren – wat ging goed, wat ging fout – leer je en ontdek je steeds meer wat bij jou als mens past. Zo kom je tot kennis en zo kan jouw talent en jouw waarde als mens groeien en kan je doen steeds meer met je hart verbonden zijn.

Versterken van de wil door het boetseren

door Maaïke Kroese, kunstzinnig therapeute

In de kunstzinnige therapie bied ik mensen regelmatig het boetseren aan. Door het werken met klei wordt de wil namelijk op een bijzondere manier aangespoord, zoals in de hieronder beschreven stappen duidelijk zal worden.

De eerste stap: de wil in de slapende levensprocessen

Vóór me op de werktafel ligt een kluitje aarde. Het ziet er wat kleverig en koud uit. Ik voel me niet direct uitgenodigd om er iets mee te doen. Wat dromerig reikt mijn hand naar de klei. Ik voel hoe de koude massa aan mijn handen blijft kleven. Als vanzelf kneed ik een deel van de klei met beide handen door. Het begint te wennen. Het roept een associatie met mijn kindertijd op. Ik kom gaandeweg in een bepaald ritme van doorkneden en weer loslaten, vrijwel identiek aan mijn eigen hartslag. De klei wordt warmer en ik krijg het zelf ook warm. Zo maak ik de klei geschikt voor gebruik.

De tweede stap: de wil in het dromende gevoelsleven

Ik breng de klei opnieuw in beweging en tast af wat er wil komen. Uit het samenspel tussen de klei en mijzelf worden vele verschillende vormen zichtbaar. Ik laat ze komen en weer gaan. Ik voel me even helemaal opgenomen in een scheppende wereld. Plotseling doemt er iets op wat me bevalt. Dit werk ik verder uit.

De derde stap: de wil en het wakkere Ik

Ik neem afstand van de zojuist ontstane vorm en kijk wat nog nodig is. Ik neem besluiten: wat kan weg en wat is essentieel. Tot slot werk ik de huid van de klei af en kijk tevreden naar mijn nieuwe beeld.

Na afloop voel ik me nog vele uren fysiek helemaal doorwarmd. Ook voel ik me sterker in mijzelf. En ik merk op dat ik in de daaropvolgende dagen daadkrachtiger in het leven sta. Het boetseren heeft mijn wil gesterkt. Wie zelf ook zo'n ervaring op wil doen, verwijst ik naar het cursusaanbod achter in de Nieuwsbrief.



Over de wil en de autonomie in de muziek(therapie)

door Jelle van der Schuit

De filosoof Arthur Schopenhauer (1788 – 1860) was helemaal overtuigd van het bijzondere en het unieke karakter van de muziek: van alle kunsten was volgens hem juist de muziek een directe en totale uitdrukking van de wil. Andere kunsten komen wat dat betreft niet veel verder dan het afbeelden van ideeën.

We hoeven het niet helemaal eens te zijn met deze radicale opvatting, maar zeker kan worden verdedigd, dat de muziek een uitdrukking is van het gehele zielenleven van de mens en dat daarin naast de centrale plaats van het gevoelsleven ook de wil ruim aan bod komt. Muziek kan zeer activerend en aanstekelijk zijn! Kleine kinderen kunnen op muziek spontaan gaan dansen. Muziek is beweging. Zonder beweging is er geen muziek: een snaar moet kunnen trillen.

Natuurlijk staat de beweging niet altijd op de voorgrond. Je hebt ook muziek, die je juist tot rust brengt. Wat zijn de elementen in de muziek, die voor beweging en activiteit zorgen? Wat strookt in de muziek met de wil, die verantwoordelijk is voor actie en beweging?

De meeste muziek wordt gekenmerkt door maat, dat wil zeggen dat er telkens, volgens een vaste “regelmaat” momenten zijn van meer nadruk, meer kracht. Zo luidt de vierkwartsmaat: één, twee, drie, vier; één, twee, drie, vier enz. De eerste tel is het moment van meer kracht. De maat kan worden opgevat als een soort basisritme van de muziek. Ritme is de grote bron van beweging in de muziek en omvat meer dan alleen maar het fenomeen maat. De maat bepaalt de grote bedding van de tijdsstroom, maar hoe kan die tijd daarna niet allemaal worden ingedeeld! Het aantal ritmes is ontelbaar. Maat is saai en eentonig, maar ritme brengt leven in de brouwerij.

Een echt ritme-instrument is de trommel. Neem bijvoorbeeld de djembe, een Afrikaanse trommel. Wat kunnen vooral Afrikanen daar vurig en beweeglijk op spelen! Een opwekkend en dynamisch gebeuren. Ritme voedt de vitaliteit! Des te meer als je er zelf op speelt en je laat meevoeren in de stroom van het ritme. Leven trekt door je heen. Je hoeft nauwelijks meer na te denken en je handen doen het werk. Kortom je bent in je wil! De wil plaatst je met beide benen op de grond. In het geval van de trommel: je handen komen krachtig in aanraking met het vel van de trommel. Dat is een stevige uitzetting met de aarde. Dat betekent het overwinnen van weerstanden. De djembe is een aards instrument. Je kunt er je wil mee versterken.

Een trommel heeft geen echte tonen. Daarvoor moet je bij een melodie-instru-

ment zijn, zoals een fluit of een viool. Zijn er binnen de mogelijkheden van de melodie ook aspecten, waar de wil extra wordt aangesproken? Bepaalde intervallen (toonhoogteverschillen) bezitten een duidelijk wilskarakter. Neem het interval van de kwart, zoals je aantreft bij het begin van ons volkslied: Wil-hel-mus van Nassaue enz. Dat heeft een versterkende, aanvurende werking!

Welke tonen hebben het meest met de aarde en dus met het gebied van de wil te maken? Bedenk hierbij dat het de wil is, die ons handelen aanvuurt en aardse weerstanden kan overwinnen! Hoge tonen hebben iets ijs en luchtigs en weinig aards karakter. Het zijn juist de lage tonen, tonen die we voelen trillen tot in ons onderlijf (en niet zoals een blokfluit alleen maar in ons hoofd). Om een lage tonen te produceren heb je veel massa, dus aardse materie nodig. Vergelijk eens een viool met een contrabas! Neem de dreunende, diep vibrerende lage orgeltonen vanuit die grote orgelpijpen. Het is ondenkbaar dat een olifant het geluid van een muis maakt of omgekeerd.

Het gebied van maat en ritme is een belangrijk aangrijpingspunt voor de het versterken van de wil. Je kunt de wil ook nog op een andere manier stimuleren, namelijk door de eigen creativiteit aan te spreken. We zijn zo gewend om muziek na te spelen of na te zingen, die anderen hebben gemaakt, maar hoe is het om zelf muziek te verzinnen, muziek die nog niet bestaat, maar op het moment ontstaat. Dat heet improviseren. Daar is enige durf voor nodig, maar dan kun je ontdekken dat in ieder mens creatieve vermogens sluimeren. Spreek je deze scheppende vermogens aan, dan versterkt dat de eigen autonomie. Je kunt zelf een ritme verzinnen op de trommel. Je kunt zelf in spontaan speelplezier muziek maken. Dat is veel minder moeilijk dan je denkt. Zingend kun je eigen melodieën produceren: er kan zo een wereld voor je opengaan.

Autonomie betekent dat je de teugels zelf in handen kunt nemen. Autonomie betekent dat je leert vertrouwen op je eigen zelfstandigheid, op het feit dat je een basis hebt in jezelf, namelijk in je eigen wezen. Het ik van de mens bevat de bron van de eigen creativiteit. Muziek kan helpen om je basis te vinden en te versterken, want “muziek is een directe uitdrukking van de wil” (Schopenhauer).

De wil in de spraaktherapie

door Kobi van der Stap

In de spraaktherapie maakt de therapeut gebruik van de volgende elementen: klanken (medeklinkers en klinkers), adem, poëzie en beweging. Een goede in- en uitademing zorgen ervoor dat er een evenwicht ontstaat tussen binnen en buiten. Het meest eigene van onszelf drukt zich in onze stem uit. Onze stem klinkt in de wereld en wij komen daardoor in een sociaal proces met onze omgeving.

Ziekte of erfelijkheid kunnen een spreekprobleem geven. Maar ook kunnen er soms tijdelijk in onze persoonlijke ontwikkeling remmingen ontstaan of moeten wij een innerlijke worsteling doormaken. Deze problemen hebben vaak een weerklank op onze manier van spreken. Bijvoorbeeld door oververmoeidheid kan de stem te zacht klinken, door slecht articuleren luistert de omgeving minder of helemaal niet; er kunnen ademhalingsmoeilijkheden optreden die hyperventilatie en stotteren kunnen veroorzaken. Door de klankoefeningen en de rijkdom aan poëzie, met ondersteuning van de beweging kan er hulp worden geboden. Het therapeutische proces legt er de nadruk op je stem te ver- of te heroveren, zodat je weer zelfstandig en vrijuit kan leren spreken. De kracht en moed, die hierbij worden aangesproken, liggen in onze bewegelijke wil verankerd. Het goed samengaan van woord en adem werkt genezend terug op degene die spreekt.

De wil in de euritmie-therapie:

“Het hart beslist...”

De vraag waar je in de euritmie-therapie het wilselement kunt beleven is een lastige want, kort en goed, de hele euritmie-therapie is een appèl op de ontwikkeling van de wil. Volgens het driedig mensbeeld van de antroposofie ligt het centrum van de wil in onze stofwisseling en ledematen en euritmie als bewegingskunst is dus nauw verbonden met het wilsgebied.

Nu is er een groot onderscheid tussen de onbewuste wil en de bewuste wil. Het grootste deel van onze bewegingen is dienend voor een bepaalde behoefte: we dekken de tafel om te kunnen gaan eten, we staan op om het licht aan te doen en we wandelen om de hond uit te laten of om van het mooie weer en de natuur te genieten. Zelfs als we sporten is onze bewegingsmens (ik noem het bewust niet ons bewegingsapparaat) dienend aan een ander doel: de eindstreep halen, de bal in het doel krijgen, de horde nemen. Wel leren we om zo efficiënt mogelijk ons bewegingslichaam hiervoor te gebruiken. Bij het golven b.v. sta je licht voorover, je zakt iets door de knieën enz. Het vraagt heel wat bewustzijn in de beweging om deze te vervolmaken voor een specifieke sport.

In de dans gebeurt er iets anders: je hoort muziek, instrumentaal of een lied en ergens midden in je lichaam gaat er iets mee resoneren en wel zo sterk dat de behoefte aan bewegen ontstaat. Dat is heel momentaan; als de muziek stopt, ebt de impuls tot bewegen weg. In de dansimpuls herschep ik de muziek die ik hoor in beweging. Hierbij zou je kunnen spreken van de “levenswil”. Zó kan ik de gedachte uit het oude Indië begrijpen: de goden hebben gedanst toen ze de mens

schiepen.

Elke doorleefde beweging heeft een element van ontmoeting in zich; het vraagt om je innerlijk open te stellen. Vanochtend zag ik twee mensen hard lopen waarbij de vraag bij me opkwam: willen ze bewegen of moeten ze van zichzelf bewegen? Waarschijnlijk wilden ze vooral afvallen en dan is “joggen” een prima hulpmiddel. Het is dan te hopen, dat ze er ook een beetje plezier in krijgen, want dan zal het zeker beter gaan.

Toen een oude vrouw op haar sterfbed nauwelijks nog kon bewegen, genoot ze van het “dansen” van de boomkruinen in de wind, voor haar venster. Innerlijk kon ze daarmee ontsnappen aan haar verstarde lichaam. Zo hield ze het draaglijk.

Als we nu nog eens kijken naar de bewust geleide beweging, dan zien we daarin nog een heel ander proces. Als je een bal werpt, ga je met je bewustzijn al naar het doel toe. Naarmate het je beter lukt om daar met je aandacht al te zijn, zal je bal ook beter gericht aankomen. In het wilde weg een bal gooien, als een ongeleid projectiel, is ronduit gevaarlijk. Zo beschouwd stuurt het bewustzijn dus de wil als de bestuurder van een voertuig. Je stuurt met je bewustzijn de impuls al vooruit. In de euritmie- therapie wordt die mogelijkheid met name gebruikt bij verlammingen, b.v. door niet aangeboren hersenletsel en bij stoornissen in de motoriek: de gezonde, of betere arm/been maakt een beweging en met de andere arm/been doe je die beweging vervolgens in gedachten na. Ook kan de therapeut met haar arm/been de beweging vervangend meedoen. Het gaat daarbij om een fysiek voelbare impuls, die niet wordt uitgevoerd.

De euritmische bewegingen zijn uitermate geschikt hiervoor omdat je gebruik maakt van verschillende kwaliteiten in de bewegingen, b.v.: omhullend, uitstralend, aardend, vurig, stromend. De oorsprong van deze kwaliteiten ligt in de klinkers en medeklinkers van onze taal (in de genoemde voorbeelden resp. B-I-D-F-M). Soms herkennen we hierin handelingen uit het dagelijkse leven, die we nu met bewustzijn van de beweging gaan oefenen, zoals b.v. zwemmen, fietsen, schaatsen, schommelen, sluipen. De euritmische beweging is compleet, als je de beweging bewust kunt voorgrijpen en uitvoeren met behoud van de eerder genoemde “levenswil”.

De oefeningen kunnen ook, als “bijverschijnsel”, nieuwe wilsimpulsen in iemand's leven mobiliseren: een besluit om regelmatig te gaan wandelen, fietsen, sporten, schilderen, lezen, te verhuizen, een kind te adopteren of te krijgen of juist niet of van werk te veranderen. Zo'n besluit komt dan niet uit de lucht vallen, maar sluiwerde al langer in deze ene mens en komt nu tot bewustzijn. Er ontstaat weer een verbinding met het eigen zelfgezend vermogen en men neemt de draad van zijn leven weer op. Dat is een genezingsproces, ook als de ziekte (nog) niet is overwonnen in fysieke zin.

De wil in de gesprekstherapie: hoe vorm ik een nieuwe toekomst?

door Jeanne Dictus, gesprekstherapeute

Aansluitend bij het thema van deze nieuwsbrief wil ik een paar ervaringen op papier zetten die ik in mijn dagelijkse praktijk van psychosociale hulpverlener in Aurum regelmatig tegenkom. Een belangrijk onderdeel in mijn werk is het levensverhaal van de cliënt. Een levensverhaal bestaat uit drie grote delen: verleden, heden en toekomst. Het verleden hangt samen met het denken: je denkt na over wat er allemaal gebeurd is. Het heden, tussen verleden en toekomst in, is dichterbij en hangt samen met het gevoel. En tenslotte de toekomst, die er al is, maar waar wij nog niet zijn, heeft te maken met de wil. Het is soms moeilijk om daarmee contact te krijgen.

“Wat wil ik nu eigenlijk?” is een veelgehoorde vraag. Om hierover meer duidelijkheid te krijgen, en dat lukt bijna altijd in de gesprekken, is allereerst een samenwerking van gevoel en verstand nodig. Soms weten wij het verschil niet goed tussen denken en voelen, we vormen allerlei ideeën (met het denken) over hoe iets zou moeten zijn, wat er van ons verwacht wordt, hoe we anderen niet teleur willen stellen en dergelijke. Dat verwarren we met ons gevoel. We zeggen gemakkelijk: ik voel dat ik dit of dat moet doen, terwijl het niet ons hart is, dat spreekt, maar ons hoofd (denken). We negeren eigenlijk op deze manier ons gevoel, laten het door ons hoofd het zwijgen opleggen. Als er geen samenwerking is tussen hoofd en hart, dan kan er moeilijk contact ontstaan met onze wil.

Het komt ook voor dat “wensen” en “willen” door elkaar gehaald worden. Als je het leuk vindt als er iets zou gebeuren, zeg je gemakkelijk: “ik wil”, terwijl het eigenlijk om een wens gaat waarbij je niet zelf actief wordt. Willen is datgene dat we daadwerkelijk doen. Door te werken aan de biografie, verwerk je het verleden. Je zou kunnen zeggen: je hoofd wordt opgeruimd. Je gevoel heb je onderkend, in kaart gebracht in het heden en dan is de stap naar de toekomst, het willen gemakkelijker te maken.

Ik vraag mensen vaak om zich 3 mogelijke scenario's voor hun leven de komende jaren op een levendige, beweeglijke manier voor zich te zien (“bedenken” heeft niet zoveel zin, dat is wel duidelijk). In die 3 scenario's zijn de verschillende aspecten van het leven verwerkt. Scenario 1 is: hoe ziet mijn leven eruit als ik alles bij het oude laat? Scenario 2: hoe ziet mijn leven eruit als ik ga bijsturen, dingen ga veranderen? En het 3de scenario beeldt uit hoe je leven eruit ziet als je je droom volgt, de boel om gaat gooien, maar dan wel op een manier die bij je past. Dan gaan we daar in het gesprek, de ontmoeting tussen cliënt en hulpverlener mee verder.

Ik besef dat het bovenstaande slechts een aanstippen is van de gecompliceerde werkelijkheid. In de spreekkamer is er meer tijd om in te gaan op deze ongelooflijk boeiende materie.

Zie voor verdere informatie over gesprekstherapie het boekje dat ik daarover heb geschreven en dat is verschenen in de reeks “Gezichtspunten” (nr 39). Het is voor slechts € 3 te koop bij de doktersassistentes. U kunt het ook telefonisch bestellen via telefoonnummer: 0321 33966.

Autonomie in de diëtistenpraktijk

door Mariëlle Duurkoop, diëtiste

“Geef mij maar een lijstje met wat ik wel en niet moet eten” en “als u mij nou voorschrijft wat ik op een dag moet eten...” zijn veelgehoorde uitspraken tijdens mijn consulten. Als ik hierop in zou gaan, zou ik voorbijgaan aan het vermogen van de cliënt om zichzelf te ‘genezen’. Het lijkt alsof veel cliënten hun eigen verantwoording voor hun gezondheid van zich af willen schuiven en deze bij iemand anders (in dit geval de hulpverlener) willen leggen.

Dat lijkt op het eerste gezicht natuurlijk heel makkelijk, maar op deze manier stelt de cliënt zich afhankelijk op, hij duwt zichzelf als het ware in de rol van ‘slachtoffer’. Hij ontnemt zichzelf op deze wijze het vermogen om zich te ontwikkelen, om trots te kunnen zijn op zichzelf, om sterker te worden, om te kunnen vertrouwen op zijn eigen kennis en gevoel over wat goed is en wat niet. Ik vind het daarom belangrijk om de cliënt te laten merken dat veel antwoorden binnen in hem liggen. Als mensen op de juiste manier geprikkeld worden, zijn zij prima in staat te bepalen wat voor hen gezond gedrag is (bijvoorbeeld gezonde voeding).

Uiteraard hebben zij soms een steuntje in de rug nodig; enkele adviezen of prikkels om bewuster te worden. Ik ga er echter vanuit dat de cliënt diep van binnen weet wat goed voor hem is en ik spreek deze ‘gezonde ik’ aan.

Om dit met een voorbeeld te illustreren: geregeld laat ik de cliënt een voedingsdagboek bijhouden, waarin hij zijn eten en drinken bijhoudt. Op deze manier wordt de cliënt zich bewust van zijn gewoontes en wordt hij ‘wakker geschud’. Ik vraag naar aanleiding hiervan wat zij van hun eigen eetpatroon vinden, of zij misschien zelf al mogelijkheden zien in hun voeding om te veranderen. Cliënten worden dan gestimuleerd om zelf na- en mee te denken, hun autonomie wordt aangesproken. De cliënt kan uit de slachtofferrol stappen en het heft in eigen handen nemen (of houden). Dit komt ook ten goede als de begeleiding ten einde is. Zo heeft de cliënt niet het idee aan het eigen lot overgelaten te worden, maar kan hij erop vertrouwen dat hij zelfstandig verder kan.

Het aanspreken van de wil in de uitwendige therapie

door Margriet van Paassen-de Waal

In tegenstelling tot gesprekstherapie of kunstzinnige therapie, muziek of euritmie-therapie, waar je door “het doen“ al in de wil wordt aangesproken, wordt men bij de uitwendige therapie in slaap gebracht. Althans zo lijkt het, oppervlakkig gezien.

Voor diegenen die nog onbekend zijn met de uitwendige therapie even een korte introductie. Uitwendige therapie is een medicamenteuze therapie, waarbij men een medicijn via de huid krijgt toegediend i.p.v. oraal of per injectie. De medicijnen die gebruikt worden zijn etherische oliën, plantenoliën, metaalzalven of kruidenaf-treksels. Ik kan de oliën toedienen middels ritmische inwrijvingen of door therapeu-tische baden. Een lokale behandeling van een bepaald orgaan is ook mogelijk door een applicatie met een kruidenaf-treksel of metaalzalf. Na een behandeling moet men narusten. Veel mensen vallen dan in slaap.

Tijdens deze slaap wordt op een onbewuste manier de kwaliteit van de toegediende olie of zalf waargenomen door de huid. Bekend is het wekkende van de Roze-marijn of het indrogende van Eucalyptus, het rustgevende van Lavendel en het slijmlosmakende van Thijm.

Een voorbeeld: een vrouw had naast een heleboel klachten een ongelofelijke slaap-behoefte. Ze had de hele dag de neiging om naar bed te gaan en te gaan slapen. Ze werd doorverwezen naar de uitwendige therapie en na een paar inwrijvingen met Rozemarijn in de ochtend werd ze veel actiever en haar slaappatroon normaliseerde zich.

Een ander voorbeeld; mensen die door een depressie tot geen activiteit meer komen, ‘s morgens moeite hebben met opstaan, de hele dag in het hoofd bezig zijn met te bedenken wat ze allemaal moeten doen en tot niets kunnen komen, kunnen soms baat hebben bij inwrijvingen met Rozemarijn in de ochtend. Door de Roze-marijn word je actiever in de ochtend waardoor je je beter voelt gedurende de dag en ‘s avonds beter in slaap valt.

St. Janskruidolie of Hypericum zorgt er voor dat je wat lekkerder in je vel komt te zitten of geeft je het gevoel wat meer bij jezelf te komen, waardoor je weer meer zin in de dingen krijgt. Brandnetelolie of Urtica heeft een soort ijzerwerking en kan versterkend werken bij vermoeidheidsklachten door b.v. lage bloeddruk of na een doorgemaakte infectieziekte, bij heftige menstruaties of na een operatie waarbij de baarmoeder is verwijderd.

Al deze planten werken via het onbewuste op de wil. Mensen voelen zich prettiger en komen weer in beweging of tot activiteit zonder dat ze daartoe aangezet wor-

den. Natuurlijk zijn er ook situaties waardoor iemand naast de behandeling, door het contact tot actie komt. Iemand werd vanwege een depressie doorverwezen, maar het onderliggende probleem was een alcoholprobleem. Ik wees de patiënt op het bestaan van de A.A. [anonieme alcoholisten]. De patiënt heeft contact gezocht en voelt zich helemaal gesteund en geholpen. Een andere patiënt heb ik al jaren geleden gezien op de A.A. maar deze kan maar niet de stap zetten. Dit is o.a. het raadsel van de menselijke wil. De een wordt direct geraakt, het is waarschijnlijk ook het juiste moment en komt tot actie, terwijl de ander er niet toe kan komen.

Tot zover wat mededelingen met betrekking tot dit interessante onderwerp vanuit de uitwendige therapie. Ik ben elke keer weer onder de indruk van de kracht van de werking van de plantenwereld.

Het mysterie van de wil en de ritmische massage

door Dora Radix

Alle levensprocessen, zoals waken en slapen, de ademhaling en de stofwisseling verlopen ritmisch. Dit aspect komt eveneens tot uiting in de ritmische massage. Je zou kunnen zeggen dat via het verbinden en weer loslaten (Duits: "Binden und Lösen") het impulseren van het lichaam wordt nagebootst vanuit het innerlijk wezen van de mens (geest-zielewezen).

De sfeer, waarbinnen de ritmische massage plaatsvindt, is die van een ontmoeting, met andere woorden: "je mag er zijn"; er is geen enkele dwang. De, met rustige aandacht, uitgevoerde handgreepkwaliteiten hebben meestal een ontspannende werking, zowel fysiek als psychisch. Tijdens de behandeling kan het zijn dat men verdrietig wordt en er tranen opwellen of dat er een vraag over de lippen komt. Menigmaal werd ik door de diepte ervan verrast.

Ter verwerking van de ritmische massage vormt het narusten een onlosmakelijk deel van de behandeling. Het narusten, omhuld door een deken en meestal liggende op een warme bijenwasplak, duurt ongeveer 25 minuten. Het wordt als zeer welkom en weldadig ervaren.

Vanuit de aangeboden ruimte, ontmoeting, warmte en aanraking, kan er weer een ademende verbinding met de omgeving worden aangegaan. De levenszin kan worden gewekt, waardoor er zin in het leven ontstaat, de kracht om het leven in de hand te nemen en vanuit gewonnen inzicht evt. van koers te veranderen.

De wil in de fysiotherapie

door Roland Vanoverschelde, fysiotherapeut

Dagelijks stappen patiënten de spreekkamer binnen van de dokter: Ik heb last van stress, ik heb last van spanningen. Letterlijk hebben zij dan bijna alle spieren van het lichaam te veel gespannen en zitten zij in het lichaam gevangen in een harnas van verharde spieren. Ze zijn niet meer vrij om zich vlot te bewegen; je ziet een teveel aan controle op het eigen handelen en daardoor een tekort aan persoonlijke uitstraling, aan mogelijkheden om te laten zien wat iemand als individu beweegt. Je bent niet meer vloeiend en stromend in de wereld aanwezig, je voelt je beperkt in je keuzevrijheid en gaat er verkramppt mee om. Je bent misschien te lang doorggegaan en moet nu weer de balans vinden tussen spannen en ontspannen.

Te weinig spanning ontwikkelen en daardoor het contact met jezelf verliezen kan ook, dan voelt men zich slap, uitgeteld en laat men alles over zich heen komen. De meeste mensen herkennen dit wel. Sommige delen in het lichaam kan je te veel aanspannen, andere te weinig. De patiënt krijgt klachten aan het bewegingsapparaat, het geheel van spieren, botten en gewrichten. Tijd dus om een fysiotherapeut te bezoeken.

Hoe pak je als fysiotherapeut bewegings- en houdingsklachten aan? Hoe komt iemand weer dichterbij wat hij of zij wil en maakt hij of zij weer contact met zichzelf en de buitenwereld? Laat ik dit toelichten aan de hand van een voorbeeld. Bij pubers en jongvolwassenen treden vaak lage rugklachten op. Zij weten nog niet voldoende wat ze willen en uiten dit beurtelings met teveel en te weinig spierspanning in de rug. De incarnatiestroom (levensstroom) in het lichaam heeft nog onvoldoende plaats gevonden. De fysiotherapeut kan helpen een balans te vinden door ritmische massage en specifieke oefentherapie aan te bieden.

De fysiotherapeut biedt ritmische massage aan om die levensstroom beter op gang te brengen. Meestal kan de patiënt dit ervaren doordat er meer warmte in het bekken en de benen gaat stromen tijdens de massagebehandeling en het narusten met warme bijenwas. Door de massagehandgrepen eventueel versterkt door het gebruik van een passende massageolie leert de patiënt deze prikkels van buiten vertalen en leert hij het eigen lichaam met warmte, diepte en omhulling intenser waar te nemen. In de ritmische massage zit zowel een samentrekkende als een loslatende beweging. Door spanning op te bouwen en weer los te laten leer je beter je eigen lichaam te doseren in deze ervaring. Je leert dat er ritmes zijn die je kan volgen (spanning - ontspanning) en dat je ook hierin kunt kiezen wat je echt wil. Je verwerft de openheid om spontaan te reageren op de buitenwereld en op je eigen

binnenwereld: in die vrijheid (h)erken je jouw eigen wil.

Daarnaast kan de fysiotherapeut oefeningen aanbieden gericht op stabiliteit (= stevig in de wereld staan), evenwicht (= een balans vinden tussen de eisen van de buitenwereld, de zwaarte(kracht) van de aarde en wat je zelf ervaart vanuit het eigen lichaam) en behendigheid (= soepel reageren met bewegingsvrijheid op de eisen van de buitenwereld en wat je vanuit je eigen wezen ervaart). Je leert de ruimte beheersen via de beweging en je leert jezelf hierin een plaats en betekenis geven. Met deze vaardigheden kan je kiezen en bewust ja of nee zeggen tegen de wereld om je heen: dit wil ik. Je kan op jouw eigen wijze met jouw manier van bewegen en in jouw houding uitdrukken met heel het lichaam: dit is mijn wil.