

# Waar vos en haas elkaar goedenacht wensen

## Interview met Aart van der Stel

**Aart van der Stel (1951) is antroposofisch huisarts in Rotterdam en sinds enkele jaren ook de instellingsarts van Stichting Orion, een Camphillgemeenschap voor mensen met een verstandelijke handicap. Zijn werk staat in het teken van de 'Erweiterung', de verbreding en verdieping van de geneeskunde volgens het mensbeeld van de antroposofie – en dat is voor hem niet hetzelfde als 'antroposofische geneeskunde'.**

Hugo Verbrugh

Gepensioneerd docent filosofie geneeskunde

'Soms vind ik dat mijn leven lijkt op dat van Truman Burbank, de hoofdpersoon van de film *The Truman Show*. Een jongeman die vanaf zijn geboorte leeft in een doelbewust gemaakte synthetische omgeving, waarin hij vierentwintig uur per dag gefilmd wordt. De film wordt continu wereldwijd op de televisie uitgezonden. Alle mensen om hem heen en op het einde van de film hijzelf ook, zijn acteurs en weten dat alles wat er gebeurt allemaal *fake* is. Ik denk dat voor iedereen tegenwoordig bewust of onbewust het leven een beetje zo lijkt. Mensen verschillen alleen in de mate waarin ze zich er van bewust zijn, in de mate waarin ze zelf bereid en in staat zijn te zeggen dat het een en ander "niet echt" is.

Je hoort er veel over in onze kringen, maar ik ben nog steeds onzeker hoe veel er van de beoogde "Erweiterung", de verbreding en verdieping van de geneeskunde, in de praktijk werkelijk terecht komt. Het was toch uitdrukkelijk de intentie van Rudolf Steiner toen hij in 1920 zijn eerste cursus voor artsen gaf om een Erweiterung van de geneeskunde als geheel op gang te brengen, maar ik ken nog steeds niemand die mij precies kan uitleggen hoe dat zou moeten en hoe dat zou werken. Het is op zich al een opgave om het woord Erweiterung te vertalen. Onze antroposofische geneeskunde is te veel een soort specialisme naast de gewone geneeskunde geworden. Veilig werken in je eigen club, in je eigen instituten, en als je niet oppast kun je je ook nog een beetje slachtoffer gaan voelen van de boze buitenwereld die jou niet begrijpt.'

'Ik ben de oudste van drie, en wat Karl König daarover schrijft in *Waarom ben ik mijn broertje niet?* herkende ik later, toen ik dat boekje las, helemaal. De oudste hoort bij de ouders, is de jongste van de drie ouderen in het gezin, hij past zich aan en doet mee in de opvoeding van de andere kinderen – zoals ik een oudste in een gezin van vier kinderen eens terloops tegen iemand hoorde zeggen: "Mijn moeder gaat vandaag met de kinderen uit" – een echte uitspraak van een oudste. Hij zegt niet "met de andere kinderen." Aanpassen – dat was het; maar zonder enige negatieve bijklank. Ik was gewoon een keurige jongen, maar niet ongelukkig of zo. We waren Nederlands Hervormd thuis, en ik ben heel gewoon naar zondagsschool gestuurd, had daar niet de minste moeite mee. Integendeel, ik ging later actief meedoen, kwam in de jeugddienstcommissie van de kerk, overleggen met dominees om jeugddiensten te organiseren. Ik heb er mijn latere vrouw leren kennen.

Zangers met gitaar in de kerk, diensten waarin de dominee met ons besprak hoe je in het leven keuzes maakte – dat soort dingen, die nu oubollig overkomen maar die destijds, tweede helft jaren zestig nieuw en helemaal in waren.

Ik voelde me prima thuis in die conventionele sfeer, deed belijdenis zoals dat van me werd verwacht en speelde zelfs met de gedachte om dominee te worden. Maar dat is het dus

niet geworden, en achteraf herken ik in dat vage voornemen wel iets wat echt bij me hoort: de behoefte om anderen dingen uit te leggen en daarbij duidelijk over te komen. Half bewust zocht ik al in die tijd naar manieren om beter aanschouwelijk te maken wat ik beleefde en maar half begreep.'

*Voor die behoefte om het een en ander aanschouwelijk te maken zou je bij de katholieken hebben kunnen gaan zoeken.*

'Nee, katholiek worden is nooit bij me opgekomen. Zoiets zou in Berkel, waar we toen woonden, ondenkbaar zijn geweest. Je had de katholieken, de gereformeerden en de Nederlands hervormden, en dat waren drie subgemeenschappen die amper van elkaar wisten dat de andere twee bestonden. Zo zat de wereld toen in Berkel en in veel andere plaatsen in Nederland in elkaar.

In dat dominee-willen-woorden zat ook nog wel iets anders. Ik heb iets met autoriteit. Ik zoek het én wil mijn eigen weg gaan, ik accepteer het én verzet me ertegen, ik onderwerp me eraan én wil er tegen opboksen. Toen ik wat langer in die kerk had meegedaan, begon me iets anders op te vallen. Dominee preekte elke zondag, maar na afloop moest hij in de consistoriekamer verschijnen, waar de leden van de kerkenraad de preek fileerden om te kijken of hij leerstellig wel voldoende zuiver op de graat was geweest. Nu ging dat misschien niet overal zo in de hervormde kerk, en zeker zal het nu bijna nergens meer zo gaan, maar mij gaf dat toen voldoende redenen om toch maar geen dominee te willen worden. En nog iets anders speelde er mee. Ik heb van mijn ouders grote vertrouwdheid meegekregen met de natuur, van mijn moeder vooral de vertrouwdheid met planten. Dat is me later als arts natuurlijk goed van pas gekomen. Maar in de laatste jaren op het lyceum, toen ik moest gaan nadenken wat ik wilde worden, trok aanvankelijk de biologie me. Eigenlijk wilde ik directeur worden van een dierentuin – baas in een eigen organisatie waarin je de hele dag de eindeloos verschillende verschijningsvormen van hetzelfde, van de levende natuur, om je heen zou hebben. Nou ja, dat was natuurlijk een romantische bevinging, en als bioloog zag ik mezelf alleen maar leraar kunnen worden en dat leek me helemaal niks, dus werd het geneeskunde. En in die keuze zat, gelovig kerk-mens als ik was, ook wel een stevige dosis Lambarene-gevoel: net als Albert Schweitzer in Afrika met de bijbel in de ene en het scalpel in de andere hand de lijdende mens naar lichaam en ziel redden. Ik wou toen echt tropenarts worden. Dat Schweitzer een onvoorstelbaar autoritair mens geweest is, begreep ik pas later.'

'Zo ver was ik in 1969: geneeskunde in de net opgerichte Medische Faculteit Rotterdam en voorlopig braaf thuis blijven wonen. Het werd een grote teleurstelling. Scheikunde, statistiek – niks Lambarene, alleen de colleges van Galjaard, die toen nog helemaal niet bekend was als de geneticus van de televisie, waren leuk. Twee jaar lang gebeurde met mij wat met veel mensen gebeurt die half bewust weten dat ze niet op de goede plek zitten, en dan dwalend op zoek gaan naar wat ze echt willen. Ik wist nog niet precies wat ik echt wilde, wist alleen dat ik dit soort geneeskunde niet wilde, maar was en ben nu eenmaal erg plichtsgetrouw, en dan maak je af waar je aan begonnen bent, dus ik bleef. Ik bleek echter via die medische faculteit toch quasi-toevallig op de plek te komen waar ik zou vinden wat ik echt wilde. Dat liep zo. Op 21 juli 1971 had *De Telegraaf* gemeld dat Prins Bernhard zich in Londen door een acupuncturist had laten behandelen voor zijn rugklachten – en vanaf dat moment waren de alternatieve geneeswijzen een hype. In het openbaar praten over alternatieve geneeswijzen was toen ongebruikelijk, maar Studium Generale, van wat toen bezig was de Erasmus Universiteit te worden, pakte de uitdaging op en organiseerde een avond over acupunctuur waar de Antwerpse judoleraar Struelens, die in Japan acupunctuur had geleerd, voor een publiek van vele honderden studenten en mensen van buiten de universiteit zijn kunsten vertoonde. De legendarische natuurarts Van der Upwich bezong de sublieme kwaliteiten van de gezonde drol die de mens produceert die volgens zijn voorschriften eet, en de Haagse huisarts Nico Francken sprak over hoe hij als antroposofisch arts met zijn patiënten omging. Dat herkende ik, dat had ik altijd gewild: die mix van menselijkheid, geloof, spiritualiteit, een beetje geheimzinnigheid

én wetenschap. Onbewust had ik altijd vermoed dat de werkelijkheid één geheel is, dat geloof en wetenschap over hetzelfde gaan. Dat had ik in de kerk niet gevonden; hier vond ik het wel. Er was antroposofie, je kon antroposofisch arts worden! Ik werd antroposoof en was weer op mijn plaats in de medische faculteit.

Ik geloofde er meteen in en ik geloof er nog steeds in – ik heb het trouwens altijd prettig gevonden om iets te hebben waarin ik kan geloven. Ik denk dat het gewoon waar is wat Steiner heeft verteld. Ik heb ook geen behoefte om het te bewijzen, alleen om het in de praktijk te brengen. Voor zover mij dat lukt, is dat voor mij voldoende bewijs. Dat spoort ook helemaal met een leidmotief van de antroposofische geneeskunde: als je de juiste diagnose hebt, weet je vanzelf ook de therapie.

Daarna ging het eigenlijk vanzelf. Ik studeerde met de dubbele boekhouding van studenten die met hun studie nog iets anders willen. In het ene schrift schrijf je wat je op je examens moet reproduceren, in het andere probeer je de onzichtbare werkelijkheid achter de fysieke wereld te leren kennen en noteer je wat je werkelijk wilt weten en meent te begrijpen. Ik noem maar iets: astma is voor de reguliere geneeskunde een storing in de uitademing waar vaak een allergische constitutie de basis van vormt. Dat is een 'afstandelijke' diagnose, een louter zakelijke voorstelling van zaken. Kijkend vanuit het antroposofische mensbeeld kun je weten dat het evenwicht tussen de wezensleden is verstoord, tussen, in dit voorbeeld, de beneden- en de bovenpool. (Hugo Verbrugh spreekt graag over *wezensleden*, in het algemeen wordt voor deze term het woord *wezensdelen* gebruikt. Red.) Het kind met astma zit 'gevangen' in zijn bovenpool.'

'In 1976 was ik arts, en onmiddellijk na mijn afstuderen ging ik naar Arlesheim – drie maanden scholing antroposofische geneeskunde, de mooiste tijd van mijn leven. De hele dag ondergedompeld in wat ik werkelijk wou weten – de eenheid van de werkelijkheid, de samenhang van alles met alles. Ik noem je één voorbeeld. Een hoeksteen van het antroposofisch mensbeeld, zeker voor de geneeskunde, is de vierledigheid, de lichamelijke van de mens als het netwerk van de vier wezensleden. We noemen die het fysieke lichaam, het etherlichaam, het astrale lichaam en de ik-organisatie. Als je hebt geleerd goed te kijken, zie je die overal terug waar het om de mens gaat. In Arlesheim leerde ik de relatie kennen tussen de vier belangrijkste elementen van de organische chemie, hier bedoeld als de chemie van het menselijk lichaam, en deze vier wezensleden: waterstof heeft een specifieke relatie met de ik-organisatie, stikstof met het astrale, zuurstof met het etherische en koolstof met het fysieke. Zo simpel samengevat komt het op iemand die het voor het eerst hoort waarschijnlijk over als schematisch, gezocht, geconstrueerd, en binnen de beperkte ruimte van een interview is ook niet volledig uitleggen hoe je je dit zo eigen kunt maken dat je het ook echt waarneemt, maar op de draaggolf van de antroposofie komen de vier genoemde elementen tot leven en worden hun relatie met de wezensleden van de mens tot een concrete ervaring.

Je krijgt precies die aanschouwelijke verbinding tussen enerzijds alles wat je dagelijks eet en wat het voedsel met je doet, en anderzijds alles wat de gewone harde wetenschap leert over deze vier chemische elementen. Daar ligt het specifieke van de antroposofisch georiënteerde medisch-biologische wetenschap. De ervaring van wat je dagelijks eet is een realiteit die door niemand wordt betwist. Evenzo staat de waarheid van wat de chemie leert over koolstof, zuurstof, stikstof en waterstof niet ter discussie. Maar over de verbinding tussen de onmiddellijke ervaring en de harde zakelijke wetenschappelijke inzichten, leer je alleen in de antroposofie. Ik leerde daarover dus in de medische cursus in Arlesheim, ik herkende wat ik altijd gezocht had, namelijk de verbinding tussen geloof en wetenschap, en op mij werkten die inzichten daardoor zó dat ik mij wilde verbinden met die harde wetenschappelijke chemie.

Kortom, Arlesheim was wéér dat gevoel van herkennen, het was een inzicht van dat moet zo zijn, het kán niet anders. Het waren vooral die inhouden die me in die cursus in Arlesheim zo aanspraken. De docenten werkten als persoon niet speciaal inspirerend. Alleen Klimm, de arts in het heilpedagogische instituut Sonnenhof in Arlesheim wil ik noemen. Door hem kreeg ik wéér een gevoel van dat ga ik doen: in elk geval wilde ik in de

heilpedagogie gaan werken.'

'In Arlesheim had ik al een brief gekregen van Jan Zee, die toen antroposofisch huisarts was in Rotterdam. Ik had drie weken co-schap bij hem gelopen, nu vroeg hij me zijn compagnon te worden, en zo is het gegaan. Ik heb ruim twintig jaar met hem gewerkt, tot hij drie jaar geleden met pensioen ging. Jan Zee is voor mij zeker een inspirerende figuur geweest en ik heb veel van hem geleerd. Maar gaandeweg kreeg ik behoefte aan meer ruimte voor wat ik zelf wilde realiseren. Zo organiseerde ik samen met anderen veel lezingen en cursussen voor studenten geneeskunde, in Rotterdam en landelijk. En ik ging schrijven – dat is voor mij ook altijd erg nuttig om mijn gedachten te ordenen en er achter te komen wat ik nu werkelijk denk en weet. Het begon in tijdschrift *Jonas*. Mijn eerste artikel heette *Bang in het donker*. Dat stukje heeft zichzelf geschreven. Het ging helemaal over mezelf – over hoe ik mezelf óók zie als een kind dat bang is in het donker en hardop iets roept om te denken dat het niet alleen is en niet meer bang te zijn. Later is daar veel meer bij gekomen, zoals het boekje *Eigentijdse ziektebeelden*, en, samen met kinderarts Edmond Schoorel, *Dokter, wat ik nog vragen wou*. Schrijven doe ik nog steeds met veel plezier.'

'Ik ben nu behalve heilpedagogisch arts deeltijd-huisarts, en als ik achteraf terugkijk op die jaren met Jan Zee, dan is dat biografisch gezien toch wel een richtinggevende tijd geweest. De gezag-uitstralende aanwezigheid van Jan Zee was in de eerste jaren erg inspirerend – ik had autoriteit gezocht en gevonden. Maar naarmate ik zelf meer leerde en zelfstandiger kon werken, werd die autoriteit van mijn oudere collega een prikkel om het zelf anders te doen. Vanuit die inspiratie ben ik toen heel bewust toenadering gaan zoeken tot de reguliere geneeskunde.

Het motief van de bode van de koningin die de gezochte naam vindt, in Grimms sprookje *Repelsteeltje*, past hier in mijn verhaal. Ik bedoel de plek waar de vos en de haas elkaar goedenacht wensen, waar het onvoorspelbare gebeurt. Die plek is voor mij de CAR, de Commissie Artsencursussen Rotterdam. Op verschillende plaatsen in Nederland zijn een jaar of twintig geleden nascholingscursussen voor artsen gestart en sinds tien jaar zijn die verplicht gesteld. Ongeveer vier jaar geleden werd ik door een collega gevraagd mee te doen in zo'n nascholingscursus voor huisartsen. Ik moest alternatieve geneeswijzen onderwijzen, want daar begonnen patiënten over te vragen en daar wist en weet geen enkele gewone dokter iets van. Maar dat wilde ik nu juist niet. We zijn intussen eind vorige eeuw, ik had veel geleerd over antroposofische geneeskunde, voelde me daar helemaal in thuis en wilde nu juist de reguliere geneeskunde weer eens gaan bestuderen – helemaal weer vanuit het half bewuste motief om geloof en wetenschap tot een eenheid te brengen.

Die cursus alternatieve geneeswijzen is er daardoor niet gekomen, maar ik heb wel binnen de CAR aan een aantal andere cursussen meegewerkt. *Praten met mensen die aan kanker lijden*, bijvoorbeeld. Ik noem die, omdat alle cursussen die ik heb helpen organiseren altijd te maken hadden met de relatie tussen de mens en zijn ziekte. Dat is nog steeds zo, en ik doe dat altijd zo regulier mogelijk, en in elk geval zó dat de reguliere collega's het kunnen en vooral willen volgen, dat ze uit zichzelf inzien dat het de moeite waard is. Dáár ligt mijn grootste uitdaging: proberen wat ik in de antroposofie leer zó in te brengen dat het naadloos past in wat de reguliere collega's zoeken.'

'Juist op dat gebied hebben we begin juni een boeiende cursus gehad over moderne diagnoses. Hij ging over een van de grootste actuele problemen in de huisartsenpraktijk, namelijk mensen die met allerlei vage klachten komen waar de medische wetenschap geen duidelijke ziekte in kan onderkennen en nog minder behandeling voor heeft, maar waar wel veel mensen last van hebben. Om die klachten toch een imago van wetenschappelijk serieus te nemen ziekte te geven, worden allerlei sociale en maatschappelijke mechanismen verzonnen met als sluitstuk de benoeming van de

klachten in een gewichtig klinkende naam, bij voorkeur aangeduid met een modieuze afkorting. Chronische vermoeidheid wordt omgedoopt tot ME oftewel myalgische encephalopathie, allerlei vage pijnen in het bewegingsapparaat heten opeens FM oftewel fibromyalgie, enzovoort.

Omdat mensen die met zulke klachten komen zulke gewichtig klinkende etiketten krijgen opgeplakt, voelen ze zich serieus genomen als zieke, en denken ze dat de dokter ook een wetenschappelijk gefundeerde therapie kan geven. Dat kan die dokter echter niet, en het eigenlijke probleem is dat deze mensen wel degelijk serieuze aandacht verdienen, maar om een andere reden dan die wetenschappelijk aandoende afkortingen suggereren. Er is in de levensloop van die mensen iets fout gelopen en het is de kunst om dat bespreekbaar te krijgen. Dat is lastig, want door het overheersende imago van de reguliere medische wetenschap reageren mensen vaak in de geest van 'u denkt toch niet dat ik gek ben?!' zodra je in die richting gaat sonderen. Maar het probleem is zó omvangrijk dat steeds meer huisartsen gaan inzien dat je wat deze problematiek betreft toch iets moet gaan uitproberen – en daar ging onze cursus over.

Artsen beginnen steeds meer in de gaten te krijgen dat ze in een strak denkraam zijn opgeleid, maar gaan nu steeds meer open staan voor andere zienswijzen waarin het eigen persoonlijk beleven een rol speelt naast het intellectueel-afstandelijke. Tegelijk reikt de harde reguliere medische wetenschap ons telkens nieuwe ontdekkingen aan die we onmiddellijk kunnen gebruiken. In onze cursus ging het over de zogenoemde 'spiegelneuronen'. Dat zijn een recent ontdekt type hersencellen waarmee wij innerlijk nabootsen wat we waarnemen. Met deze ontdekking is de harde wetenschappelijke basis gelegd voor het driedelig mensbeeld zoals we dat tot dusver alleen in de antroposofie leren. Het kernthema daarvan is de polaire samenhang van waarnemen en bewegen, van zintuigwaarneming in de bovenpool en de wils-act in de onderpool. In *Motief* van december 2001 heeft Frank Wijnbergh gesproken over de drie dogma's van de reguliere wetenschap: (1) het aansturen van het handelen via de motorische zenuwen, (2) het hart dat alleen pomp zou zijn, en (3) de onvergankelijkheid van de materie. Welnu, dogma (1) is onderuit gehaald door die spiegelneuronen. De gangbare reductionistische voorstelling van zaken, die ons voorhoudt dat de hersenen via zogenoemde motorische zenuwen onze bewegingen bewerkstelligen, is door deze spiegelneuronen ontzenuwd. We zijn onophoudelijk innerlijk in beweging, alles wat we waarnemen imiteren we innerlijk-motorisch. Als je ziet hoe een ander iets doet, doe je dat onbewust na – alleen de sociale conventie maakt dat je dat niet uiterlijk doet.

Dit is voor de neurofysiologie al een revolutie, maar het opent ook vooralsnog onafzienbare vergezichten voor een nieuw type relatie tussen arts en patiënt. Want het geeft een harde basis voor een veel directere en concretere wisselwerking. Je kent misschien de mooie stelregel van Krishnamurti voor de opvoeding: "Voed jezelf op en laat het kind met rust." Het kind imiteert, wordt mens doordat het de mensen die het leert kennen imiteert – dat zijn de spiegelneuronen in actie. Met een variant op Krishnamurti zou je in verband met de arts-patiënt-relatie ook de volgende aanbeveling voor de arts kunnen formuleren: dokter, houd je patiënt daadwerkelijk een bruikbaar mensbeeld voor. Dat doe je door de manier waarop jij als persoon naar die patiënt uitstraalt dat je weet hoe een mens goed kan leven. Het opent de mogelijkheid om de spiegelneuronen de rest te laten doen.

Ook daaraan hebben we gewerkt in de cursus en dan blijkt zonder meer dat reguliere huisartsen dat zonder enig probleem opnemen.'

'In de richting van een nieuwe relatie tussen arts en patiënt, waarin op een heel persoonlijke wijze naar de patiënt wordt gekeken, ligt geloof ik de Erweiterung. Ik ga steeds sterker zien dat die alleen tot stand kan komen wanneer je er van beide kanten aan werkt: vanuit de reguliere geneeskunde én vanuit de antroposofie. Ik begin dan ook bijna te denken dat ik in de nascholingscursussen van de CAR wat dit betreft opnieuw een plek gevonden heb, maar dat is nog een toekomstverwachting. Wat de mens werkelijk is, wat daaraan feit en wat fictie is, in hoeverre de film *The Truman show* voor mij opgaat, doorzie

ik nog niet helemaal. Maar ik sta daar niet alleen in. Als je ook maar een béétje nadenkt, besef je dat we in deze tijd op een breukvlak leven: tussen de oude werkelijkheid van de geijkte reguliere wetenschap en een nieuwe werkelijkheid, waarvoor de antroposofie zeker niet de enige – het zou dogmatisch zijn als je dat zo zei – maar wel een heel goede en volgens mij zelfs de beste wegwijzer is.'

Artikel uit: **Motief, maandblad voor antroposofie** - nr. 66, September 2003

© Antroposofische Vereniging in Nederland

[www.antroposofie.nl](http://www.antroposofie.nl)