

Proces verslag oriëntatiecursus

Janneke van Dijk

19 april 2013

Het volgen van de oriëntatiecursus heeft voor mij veel betekend. De antroposofie heeft mij altijd wel aangesproken. Als kind kwam ik in contact met een antroposofisch huisarts. Mijn kinderen bezochten de vrije school. Als moeder trok de manier om met kinderen te gaan, ze te kleden en te voeden mij aan. Het hoe van een aantal zaken waren mij wel bekend, maar het waarom was niet altijd even duidelijk. De cursus heeft voor mij veel dingen duidelijker gemaakt. Maar meer nog heeft het mij een gevoel gegeven nog helemaal aan het begin te staan van een ontdekkingsreis.

Jammer vond ik soms dat door de lessen er een nieuwsgierigheid was gewekt waar ik naar mijn gevoel niet veel ruimte voor had om die te bevredigen omdat het volgende dan al weer om aandacht vroeg. Het was goed om dan te beseffen dat dit slechts een oriëntatie was.

Al bij de eerste les van Sonja van Hees over de geschiedenis van de verpleging/geneeskunde was het in herinnering brengen van het verhaal van de barmhartige Samaritaan een eye-opener. Op ons consultatiebureau was het gewoonte om de kindertjes van de Antroposofische huisartsen met voorrang te plaatsen. We hebben dit doorgesproken op het CB en dit als ongeschreven regel losgelaten. Ook was ik erg getroffen over het verhaal van het verbrande Goetheanum en de directe start van het nieuwe volgens een geheel nieuw concept.

Het was heel bijzonder om mee te maken dat bij de eerste kennismakingsronde iedereen al heel open en persoonlijk zich voorstelde. Ook in de latere weken was er veel vertrouwen binnen de groep. De docenten wisten je een veilig gevoel te geven. Terugkijkend valt mij op dat een vertrouwelijke sfeer soms ontstaat om dat beide partijen elkaar een blik achter de schermen gunnen. In deze cursus was dit bij de docenten niet het geval. Door hun interesse maar op een vanzelfsprekende manier van terughouden, zonder afstandelijk te zijn ontstaat er een ruimte voor de ander om naar voren te treden. Dit vond ik mooi om te zien. En heb terughouden nu werkelijk als kwaliteit gezien en zou dit graag nog meer ontwikkelen.

Het zingen was fijn om te doen. Het indianen lied vind ik mooi en wil ik nog wel eens inzetten. Het samen zingen zet letterlijk en figuurlijk in de ochtend meteen de toon voor de dag. Ik begin nu in de ochtend daarom ook met mijn kinderen vaker met een liedje. Een ochtendhumeur wordt daar sneller mee opgelost dan met de vraag of het wat vrolijker zou kunnen.

De uitwerking van het drieledig mensbeeld was wel bekend maar is absoluut al wat meer verdiept. Het helpt mij om te zien welk stuk ik bijvoorbeeld laat liggen. Nadat ik iets bedacht heb en gevoeld heb dat ik iets wil doen, merk ik dat het daadwerkelijk tot uitvoer brengen, soms nog een heel andere stap is. Ik merk dat ik mij daar nu meer bewust van ben en dat ik het handen en voeten geven aan plannen nu beter aanpak. Ik ben mij meer bewust geworden, dat ik vaak alweer naar het volgende doorga zonder dat ik iets goed heb afgesloten. Nu ik dit inzie weet ik beter welk deel ik moet aanspreken om wel tot een goede afronding te komen. De driedeling in het verzorgen, bemiddelen en begeleiden is nieuw. In het begin voelde het voor mij soms wat kunstmatig aan maar nadat het een aantal keren, terug was gekomen, werd het toch duidelijker; Het geeft wat meer inzicht in wat je nu eigenlijk aan het doen bent.

De oefening met de schelpen en de steentjes die we aan elkaar moesten beschrijven en tekenen, vond ik heel verhelderend omdat direct duidelijk werd dat communicatie zo snel te kort schiet. Wat je zelf toch heel duidelijk beschrijft, kan bij een ander toch een heel ander beeld oproepen.

De les over ritme vond ik inspirerend, vooral het verschil tussen maat en ritme. Ik merk dat ritme meer vrijheid biedt tot wisselende invulling. En maat als steun, zonder dat het een beperkend en star regime hoeft te zijn. Vooral het afwisselen tussen werken en ontspannen (wat werken op een ander terrein kan zijn) was tijdens de cursus tot voorbeeld. Ik probeer dit nu meer in mijn eigen leven te integreren.

Ook de vier elementen geven een overzicht om te bepalen waarop een bepaald moment behoefte aan is. Ook vind ik het fijn om te kijken of de elementen alle voldoende aanwezig zijn. Wanneer je ziet dat dit niet zo is, is het makkelijker om het juiste toe te voegen waardoor er een zekere balans ontstaat. Ook de viergeleding fysiek, ether, astraal en ik lichaam werden duidelijker uitgewerkt. De kennis van de ritmes van deze wezensdelen geven inzicht in de tijd die nodig is om dingen te veranderen.

De lessen over waarnemen en oordelen van Huub Houben hebben mijn kijk veranderd op sympathie en antipathie. Dat je door waar te nemen voorbij die grens gaat. Het was vooral de les met de kaarten die inzichtelijk maakte dat door waar te nemen en je ergens in te verdiepen, je snel tot nieuwsgierigheid en interesse komt en van daaruit weer tot meer verbondenheid en respect en waardering. Het helpt mij met het beginnen aan dingen waar ik in eerste instantie tegenop zie.

Thomas Kelling met de les van de inleiding tot uitwendige therapie.

Ik heb erg van deze les genoten. De stortvloed aan informatie die puzzelstukjes op zijn plaats doet vallen. Het meer inzicht hebben in de processen die plaats vinden in de verschillende wezensdelen en hoe uitwendige therapie daar invloed op kan uitoefenen was helder en enthousiast. Ik heb veel van deze les geleerd, vooral dat het zo duidelijk maakt dat er in het reguliere bewijzen zoveel gemist wordt, omdat het zoveel niet kan verklaren, en wat niet verklaard kan worden, wordt als niet bestaand beschouwd. Deze les was voor mij ook heel fijn omdat Thomas met zoveel enthousiasme sprak over het belang van nestwarmte en zorg voor de kleine kinderen.

De les over warme en koude ziektes van Gerard Rotteveel was deels bekend en deels onbekend terrein.

Het stuk over de koortsende ziektes was wel redelijk vertrouwd maar de koude ziektes waren nieuw. Vooral de uitleg van het belang van koortsende ziektes vond ik leerzaam.

Door de les van Christa van Tellingen werd dit nog helderder, vooral omdat toen ook de relatie met opbouw en afbraak processen duidelijk werd. Door haar les werden ook veel andere relaties duidelijk. Maar wat mij vooral geraakt heeft, is het gevoel voor respect wat zij in haar veel te korte les heeft kunnen overbrengen. Enerzijds de complexiteit van de samenhang van alle dingen. Anderzijds het verhelderende effect juist omdat het duidelijk een niet los te koppelen geheel is. De samenhang van opbouwende en afbrekende krachten met giftig en niet giftig dag of avond medicatie, injecties, inwrijvingen, baden etc en het ritme van aanbieden dagelijks wekelijks en hoeveel weken. Het is mij nu veel duidelijker geworden. Ook haar rustige manier van voordragen die door het ontbreken van onnodige zijpaden in recordtempo een groot aantal onderwerpen liet passeren, was voor mij verbluffend. De grote zorgvuldigheid waarmee de antroposofische middelen gemaakt worden, heeft mij echt verwonderd en met eerbied vervuld. Vooral het verhaal over het koperen gereedschap dat dan weer kopersporen achterlaat in de grond vond ik erg mooi. En het driemaal oogsten en vercomposteren van de planten om het ijzer voor de mens beter opneembaar te maken. Zo zorgvuldig. Nieuw was voor mij het doel van de antroposofische geneeskunst: het vrij maken

Zowel Christa, als de door haar behandelde methoden en inzichten hebben mij werkelijk met ontzag vervuld.

De wetmatigheden in de levensloop gaven regelmatig een "aha" gevoel. De lessen waren interessant en soms confronterend. Het was werkelijk verbluffend voor mij, dat ik op mijn 21ste mijn verpleegkundige A opleiding heb gestopt i.v.m. de geboorte van mijn eerste kind en dat ik deze op mijn 42ste alsnog heb afgerond, toen wederom zwanger, van mijn 6de kind. Het was voor mij toen ook direct duidelijk dat ik ditmaal mijn opleiding absoluut zou afronden. Hoewel ik nooit spijt heb gehad van mijn beslissing toen, was voor mij direct duidelijk dat ik het nu anders zou doen.

Deze lessen helpen mij ook in mijn begrip naar mijn moeder voor wie gebeurtenissen uit het verre verleden voor haar nu zo actueel zijn.

De kunstzinnige therapie lessen brachten behalve de welkome afwisseling ook een beter inzicht in wat dit met mensen kan doen. Zowel het tekenen het schilderen en het kleien waren voor mij heel fijn om te ervaren. Leuk vond ik het doorgeven van de kleiballen. Het iets van je zelf overbrengen in de klei, deze eigen maken was voor mij absoluut iets waar ik mij niets bij kon voorstellen. Het was dus ook heel vreemd om te merken dat de andere ballen vreemd en niet eigen waren en je direct wist wanneer je weer je "eigen" bal terug had.

Ook de euritmie lessen gaven deze ervaring. Met de koperen staaf oefening voelde ik heel duidelijk hoe diep dit werkt. Ik merk dat ik nu vaak bewust ben van mijn manier van lopen en dit dan direct corrigeer van gehaast voorover naar rustig recht op en meer in het nu. In het boekje "euritmie therapie helpt!", wordt een beschrijving gedaan door een mevrouw met astma. Dit is zo herkenbaar dat ik er over denk om zelf hier ook eens therapie voor te gaan doen. Maar ook ouders zou ik nu makkelijker attenderen op deze mogelijkheden voor hun kind of voor hen zelf.

Dan resten nog de lessen over de uitwendige therapieën met kamille, citroen en koperzalf. Hoewel deze wel al grotendeels bekend waren, was het heel fijn bij de kamille om deze zelf te ervaren. Ik ga dit zeker thuis toepassen en ik heb al twee ouders aangeraden om een kamille zakje te maken. Het citroenkompres was inderdaad niet prettig om te ervaren maar ik vond het heel fijn om nu eens te leren hoe het helemaal volgens de regels der kunst moet gaan. En dit gold in nog belangrijkere mate voor de koperzalf. Veel ouders krijgen dit aangeraden bij kindertjes die koude voetjes hebben en erg in hun hoofd zitten. Ik ben blij dat ik nu meer kan vertellen over de hoeveelheid maar ook over de manier van opbrengen. Bij kleine kinderen kan het natuurlijk niet zo precies als bij volwassenen maar ik kan nu meer vertellen over het aanbieden als een voorbeeld en niet als een invetting.

Maar wat ik vooral geleerd heb en waar ik van genoten heb is de precisie en vakkundigheid van hoe je iemand verzorgt tijdens de uitwendige therapie en enorme respect en liefdevolle manier van omgaan met mensen. Dit is iets wat ik mensen altijd graag heb willen bieden en het is

fijn om te merken dat er mensen zijn die even veel waarde hechten aan het *hoe* en niet alleen aan *wat* je aanbiedt. Hier wil ik me graag verder in scholen, zodat ik mij een echt een zorgverlener kan voelen.

Ik wil graag bij deze iedereen bedanken die aan deze cursus heeft bijgedragen. Het heeft mij werkelijk aangenaam verrast. De vakkundigheid maar ook de humorvolle en open sfeer die er heerste, waren een verademing. Een ieder die mij nog eens aanspreekt op het dogmatische binnen de antroposofie kan ik nu van harte aanraden om eens een antroposofische oriëntatiecursus te doen op een of ander gebied.