

stroom

tijdschrift voor gezondheidszorg geïnspireerd door antroposofie |

Antropo Sana
onze gezondheid onze zorg

Lekker aarden

- met grote hoeveelheden klei
- met gezonde voeding
- in een bad met essentiële olie
- met een omhullende wikkel



Lisa Knibbeler (27), yogadocent, las in een antroposofisch tijdschrift een oproep om mee te doen aan een onderzoek van het Lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg, hoe kunstzinnige therapie kan helpen bij angstklachten. Ze voelde zich aangesproken, omdat ze soms last heeft van angst om te stotteren in sociale situaties. Tekst | Petra Essink
Fotografie | Heidi Arts

minstens een halve meter hoog. Ergens halverwege de therapie kreeg ik de opdracht een piramide te maken, en met mijn handen schuin van boven naar beneden, in een tsjak-beweging, langs de randen van de piramide te bewegen. Ik vond het enorm moeilijk om goed te mikken en het deed pijn aan mijn handen. Ik voelde zoveel weerstand dat ik emotioneel werd. Er kwam onverwerkt verdriet naar boven. Pien

De kleitorenens

'Nadat ik vele vragenlijsten had ingevuld werd ik geaccepteerd voor het onderzoek. Dat hield in dat ik gelinkt werd aan een kunstzinnig therapeut. Voor mij was dat Pien Pedrolí.* Toen Pien mij vroeg naar mijn klachten verschoof mijn stotterprobleem al snel enigszins naar de achtergrond. Kort voor de start van de therapie was de zesjarige relatie met mijn vriend uitgegaan en dat was moeilijk voor mij. Mijn worsteling hiermee was actueler dan mijn gestotter en werd als vanzelf de ingang van de therapie. Nadat ik tijdens de kennismakingssessie een schilderopdracht kreeg, liet Pien mij de rest van de therapie boetseren. Ze besloot daartoe omdat ze verwachtte dat het boetseren mij zou kunnen helpen om steviger op mijn benen te kunnen gaan staan.

De klei-therapie begon stevast met het op een bepaalde manier doorwerken en losrollen van de klei. Pien vertelde dat dit belangrijk was om me te verbinden met de klei en met mezelf. In het begin riep dat veel weerstand bij me op. Het was een grote hoeveelheid klei die ik warm en soepel moest maken en dat kostte veel energie. Ik had het gevoel dat ik tegen de klei in aan het werken was. Gaandeweg kreeg ik door hoe je dat handig kon doen. Wonderlijk genoeg viel de weerstand toen weg en leek het of de klei met me mee ging bewegen.

Na het doorkneden kreeg ik een opdracht, bijvoorbeeld: 'Maak een vierkante zuil'. Vaak moest ik de hoogte inwerken. Het ging om grote werken; de kleitorenens die ik maakte waren

nodigde me uit het verdriet er gewoon te laten zijn, en ze vroeg me door te gaan met de opdracht. In de loop van de oefening werd ik toen vanzelf rustiger. In het navoelen ontdekte ik dat dit verdriet te maken had met mijn angst om boos te worden en te zijn. Na afloop van iedere opdracht mocht ik met mijn ogen dicht navoelen in mijn lichaam. Altijd voelde ik een duidelijke en prettige energiestroom naar mijn handen en voeten gaan; soms voelden mijn armen en benen als een rainmaker, zo'n holle stengel waarin pitjes naar beneden vallen als je hem omkeert. Het was alsof het pitjes regende in mijn handen en voeten.

Wat ik opvallend vond was hoe anders de klei aanvoelde vóór en nadat ik ermee had gewerkt. Ik kreeg bijna de indruk dat die door al dat gekneed levend was geworden. Van de laatste objecten maakte Pien foto's, ik vind het leuk die als herinnering te hebben.

Achteraf kan ik zeggen dat deze therapie mij echt geholpen heeft in die zin dat ik meer grond onder mijn voeten voel. Ook de gesprekken met Pien, naar aanleiding van het boetseerwerk, hebben mij goed gedaan. Al met al is er meer helderheid ontstaan. Zowel in hoe ik nu met mijn verbroken relatie omga, als over mijn stotteren.'

s | Pien Pedrolí is kunstzinnig therapeut en lid van www.klei.nu. Ze werkt vanuit haar eigen praktijk. www.viacolori.nl



die ik maakte
waren minstens
een
halve meter
hoog

stroom

Aarden

In Genesis, het eerste bijbelboek, staat: '*...toen formeerde God de mens van stof uit de aardbodem en blies de levensadem in zijn neus;...*' Deze woorden schoten mij te binnen tijdens het maakproces van deze Stroom, waarin ik mij een paar keer afvroeg: wat is *aarden* eigenlijk? Aarden wordt vaak gezien en uitgelegd als het je (leren) verbinden met de aarde. met je omgeving, met andere mensen, met jezelf en/of met je lot. Al die dingen zijn belangrijk, om niet te ont-aarden, door bijvoorbeeld ziek te worden. Maar *begint* het daar niet pas? Toen ik bovenstaande bijbelzin nog eens las viel me het woord *formeren* op, een ouderwets woord voor scheppen. Of nog simpeler: vormen. En is het veranderen van een 'aardekluit' in een levend mens niet eigenlijk een soort omvormen?

Is de volgende stap, nadat we in een veilige verbinding met de aarde zijn gekomen, niet dat we aan de slag gaan met het omvormen van diezelfde aarde? In deze Stroom interviews met een kunstzinnig therapeut, twee uitwendig therapeuten en een diëtist, die ieder op hun eigen wijze mensen helpen gezond(er) te worden door hen te ondersteunen bij processen van verbinden met en omvormen en verlevendigen van de aarde. Frederik van den Berg doet dat door mensen met grote hoeveelheden klei te laten boetseren. Tessa Bonnema geeft advies over hoe je ervoor kunt zorgen je voeding op een gezondmakende manier om te vormen (te verteren). Jolanda Markink helpt mensen bij het aarden via water met haar badtherapie en Toke Bezuijen door het zogenaamde wikkelen, dat, zo vermoedt zij: 'Adam en Eva ook al deden'.

s | Petra Essink (hoofdredactie)

Vanuit de coulissen

Antroposana is met bijna 5000 leden goed ingebed (geaard), ten opzichte van onze Europese zusterorganisaties: we zijn, samen met Duitsland en Zwitserland, één van de drie grootste antroposofische patiënten- en gezondheidsorganisaties. Dat er in de andere Europese landen zo weinig leden zijn verbaast ons en doet extra de verantwoordelijkheid voelen voor de verspreiding van informatie over antroposofische geneeskunde. Daarom draagt Antroposana bij aan het gezamenlijke Europese (EFPAM) doel: een internationale website maken met informatie over aandoeningen en wat je daaraan zelf al kunt doen.

Die informatie delen we ondermeer ook via dit magazine, waarin we vier keer per jaar in themanummers voorbeelden geven van hoe met behulp van antroposofische geneeskunde ziekte en gezondheid bekeken en zo nodig behandeld kunnen worden. Onze hoofdredacteur gaat dit jaar nieuwe wegen verkennen en daarmee gaat ook Stroom een andere toekomst tegemoet. Volgend nummer zal Hester Anschütz eenmalig het stokje van Petra Essink overnemen. Voor de nummers daarna hebben we ook al mooie plannen, maar die laten we nog even in mysteriën gehuld. Of liever gezegd: gewikkeld!

s | Bestuur Antroposana

Aarden...? Wat bedoel je?

Column | Guido Smeding

In onze westerse samenleving proberen steeds meer mensen verder te kijken dan alleen naar 'wat je ziet'. Ook als het gaat om gezondheid en welzijn benaderen zij mensen in toenemende mate vanuit het perspectief van de hele mens én hoe die zich verhoudt tot zijn situatie. Vaak hoor je mensen zeggen dat het zo belangrijk is 'om te aarden'. Dat klinkt best logisch, maar wat bedoelen ze daar eigenlijk mee en waarom is het zo belangrijk? We zijn toch al op aarde?

Laten we eens kijken wat de Nederlandse taal over aarden en gezondheid naar voren brengt.

Ge-zon-dheid lijkt te suggereren dat de zon een grote rol speelt in hoe het met ons gaat. En als je ziek bent geweest, word je *beter*. Oftewel: er is iets veranderd nadat je ziek-zijn voorbij is. Je bent niet meer dezelfde na je ziekte, nee, je bent zelfs *béter* dan daarvoor! En na belangrijke veranderingen, zoals een verhuizing of een nieuwe werkring, moet je *aarden*. Onze taal spreekt in raadselen, of toch niet?

Anders dan planten en bomen bewegen wij ons vrij over de aarde. Wel 'schieten we ook wortel' door ons te verbinden met geliefden en andere medemensen, met ons werk, met onze thuisomgeving enzovoorts. Zij zijn 'de aarde' waarin onze ziel zich wortelt, terwijl niets van dit alles zichtbaar of stoffelijk is. En juist daardoor gaat voor ons de schijnbare tegenstelling van verbondenheid en vrijheid toch samen.



Alleen bij de start van ons aardeleven hebben we een stoffelijke wortel: onze navelstreng verbindt ons met onze moeder. Zij is het eerste en enige stukje aarde waar we, voor even, aan vastzitten. En daar begint het onzichtbare maar o zo fundamentele *aarden*: eerst als hechtingsproces aan onze moeder, aan onze ouders en aan alles wat verder van belang is. Hopelijk is er warme aandacht, want goede *hechting* vormt de basis van wie we worden, hoe we denken, voelen en doen in ons verdere leven. De kwaliteit van deze prille hechting spiegelt zich later in onze stijl van *verbinden* op ieder levensgebied: haak je in, blijf je ingehaakt, of haak je snel uit?

Ons lichaam is tot aan onze dood het meest nabije stukje aarde. Het is gemaakt van aardse stof die zich vormt naar wie wij zijn. Maar kun je aarden in je lijf? Hoe verbind je je aan je eigen lichaam? Voor veel mensen is dat niet zo eenvoudig in een wereld met zoveel prikkels die om aandacht vragen. Toch kun je als mens niet goed functioneren als je niet goed geaard bent. Pas als je lekker in je lijf zit, kun je échte aandacht aan je omgeving schenken. Aarden betekent daarom dat je met je aandacht een brug naar binnen slaat én bewust verzorgt. Wanneer je je lijf en ziel in het (zon)licht van je aandacht zet, kom je met beide benen op de grond. Met je licht van binnen aan, stralen je warme aandacht en belangstelling vanzelf naar buiten. Geaard zijn maakt alles levendiger, lichter en gezonder!

s | Guido Smeding is psycholoog en psychosociaal therapeut in Therapeuticum de Rozenhof te Zutphen en in eigen praktijk. www.guidosmeding.nl



Aarden met klei

Sinds enkele jaren ontwikkelt er zich een nieuwe 'tak van sport' binnen de kunstzinnige therapie in Nederland: een boetseertherapie volgens de methode van Raoul Ratnowsky. Belangrijk kenmerk: werken met grote hoeveelheden klei wordt niet geschuwd. Een groep kunstzinnig therapeuten, allemaal gegrepen door deze methode, hebben zich verenigd in klei.nu. Eén van hen, kunstzinnig therapeut Frederik van den Berg, legt uit waarom deze manier van boetseren gezondmakend werkt. *Tekst | Petra Essink Fotografie | uit archief klei.nu*

Plaats van gesprek: een met kleurrijke kunstwerken van cliënten behangen atelier in Olst. Hier, op het terrein van Overkempe, een woonwerkgemeenschap voor mensen met

een verstandelijke handicap, werkt Frederik van den Berg als kunstzinnig therapeut. Het kleine formaat van het atelier lijkt in tegenspraak met deze manier van boetseren, waarbij vaak met grote hoeveelheden klei gewerkt wordt. Op deze constatering antwoordt Frederik lachend: 'Nee hoor, dat gaat prima! Ik werk hier meestal maar met één cliënt tegelijk.'

Eerst opwarmen

Grote hoeveelheden klei, wat moet je je daarbij voorstellen? Frederik: 'Dat kan sterk verschillen, soms is dat meer dan 40 kg klei per persoon. Allereerst wordt de klei ritmisch doorkneed. Hiermee begint het proces van verbinden, warm worden en 'eigen' maken. Daardoor kan er enthousiasme ontstaan dat doorwerkt in de daaropvolgende oefeningen.'



Afhankelijk van de therapievraag wordt er gewerkt met stevige of juist smeulige klei, grotere of kleinere hoeveelheden klei, grof of subtiel, rond, recht, krachtig, zacht, gevormd, stromend, enzovoort. Er wordt gebruik gemaakt van de werking van vorm, richting en beweging. Oefeningen worden stapsgewijs opgebouwd en begeleid en na iedere stap wordt de tijd genomen om te voelen wat er in je naklinkt. Meestal wordt er staand gewerkt.'

Doen en voelen

'Als ik het effect van deze manier van werken in een woord zou moeten omschrijven is dat: aarden', zegt Frederik. 'Het gaat niet om het maken van een mooi kunstwerk, de klei gaat na afloop terug in de emmers. Er gebeurt veel met je als je een massa klei op deze manier doorwerkt. Mensen hebben

na afloop vaak warme en tintelende handen en voeten, wat betekent dat er een flinke doorstroming op gang is gebracht en ze sterk verbonden zijn geraakt met hun lichaam. Regelmatig gebeurt het dat mensen die aan het begin moe zijn, na enkele uren hard werken fris, energiek en blij weer naar huis gaan. Ook kun je merken dat je concentratie in de loop van de sessie toeneemt. Met het omwerken van de klei, ben je jezelf ook aan het bewerken en vernieuwen; het kan zijn dat je nieuwe inzichten of inspiratie krijgt.'

Klei als spiegel

'In feite werkt deze manier van boetseren als een sterke spiegel, die je laat ervaren waar je op dat moment staat en hoe. De klei brengt je dicht bij jezelf, bij je eigen mogelijkheden en onmogelijkheden. Dat wordt versterkt door het grote formaat van de kleimassa: er staat echt iets tegenover je. Dat kan soms behoorlijk confronterend zijn, in die zin dat het gevoelens van angst, boosheid of verdriet kan losmaken. Het mooie van klei is dat je niet oneindig alle kanten op kunt werken; je bent altijd verbonden met een basis.' Frederik voegt toe: 'Je kunt heel goed een hoge toren maken, maar alleen als je eerst een stevig fundament hebt gebouwd.'

Extremen in beweging brengen

Op de vraag voor wie dit 'omploegen' van massa's klei goed is, antwoordt Frederik: 'Onze wereld is door haar beeldschermcultuur sterk gericht geraakt op het platte vlak, op het tweedimensionale. Mensen zetten zich steeds minder uiteen met de zwaartekracht. Omdat klei je alle ruimterichtingen laat ervaren kan het juist in de huidige tijd voor iedereen opbouwend zijn. Ook pubers kan het helpen hun gevoelsleven dat vaak in polariteiten verkeert, in klei vorm te geven. In dat proces kunnen extremen in beweging worden gebracht. Bijvoorbeeld als er sprake is van agressie, werkt de grote inspanning, of een gericht gooien met de klei, mits goed begeleid, bijzonder 'kanaliserend'.

Je hebt ook mensen die bang zijn voor vieze handen; voor hen is het op deze manier een verbinding aangaan met materie een mooie manier om barrières te doorbreken. Vaak wordt het beschikken over weinig etherkracht genoemd als contra-indicatie voor het werken met klei. Wij hebben ervaren, dat ook dan klei gebruikt kan worden, op een aangepaste

Verankering in de onderste zintuigen

Antroposofisch bekeken hebben mensen twaalf zintuigen. Frederik van den Berg legt uit dat je met het boetseren sterk met de vier lichaamsgerichte zintuigen aan de slag gaat: de tastzin (waarmee je grenzen ervaart), de levenszin (waarmee je gevoelens van behagen en onbehagen waarneemt), bewegingszin (waarmee je je eigen bewegingen waarneemt) en de evenwichtszin (waarmee je jezelf op de ruimte oriënteert en jezelf daarin integreert). Zie ook het lentenummer 2016 van Stroom: <https://antroposana.nl/stroom/archief>

manier en met aangepaste hoeveelheden. Samengevat kun je zeggen dat deze manier van boetseren in onze tijd op veel ziektebeelden een antwoord kan geven, omdat klei houvast geeft en sterk verbonden is met de natuurwetten.'



Wie is Frederik van den Berg?

Frederik van den Berg (1951) volgde een beeldhouwopleiding aan Emerson College in Engeland. Na het afronden daarvan werkte hij meerdere jaren als kunstzinnig docent met mensen met een verstandelijke handicap in Ierland en Schotland en op een bovenbouw van een vrijeschool. Vanaf 1998 volgde hij de opleiding De Wervel tot kunstzinnig therapeut. Intussen werkt hij alweer 20 jaar als zodanig in Overkempe, een woonwerkgemeenschap voor mensen met een verstandelijke handicap. Sinds enkele jaren houdt Frederik zich, samen met 13 andere kunstzinnig therapeuten, gepassioneerd bezig met het uitdragen van een in Nederland nieuwe methode binnen het therapeutisch werken met klei, de methode van Raoul Ratnovsky. De liefde voor deze manier van omgaan met klei ontstond in 2008 en verdiepte zich in vele scholingsweekenden en -weken onder leiding van Elke Dominik uit Dornach van de *Ausbildung für Plastisch Künstlerische Therapie*.

Antroposana Lezersaanbieding

Boetseerworkshop

Aarden



Een dag met de handen in de klei: actief, verstillend, speels. Klei is een stukje aarde dat je de mogelijkheid geeft om

verbinding te maken met jezelf en de wereld. Juist in deze digitale tijd geeft verbinden met de aarde houvast. In deze workshop gaan we die verbinding onderzoeken en beleven met rivierklei. Vitaal het voorjaar in!?

Info & aanmelden: www.antroposana.nl
Kosten: € 70,- Antroposana leden € 60,-
Tijd: alle workshops 10 - 17u

Amsterdam

Door Ank Jimmink
3 maart

Austerlitz (bij Zeist)

Door Pien Pedroli
5 maart

Austerlitz (bij Zeist)

Door Pien Pedroli
6 maart

Austerlitz (bij Zeist)

Door Pien Pedroli
16 maart

Culemborg

Door Marlies 't Hart
17 maart

Austerlitz (bij Zeist)

Door Pien Pedroli
18 maart

Amsterdam

Door Ank Jimmink
23 maart

Ede

Door Frederik vd Berg
24 maart

Ede

Door Frederik vd Berg
25 maart

Amsterdam

Door Ank Jimmink
6 april

Culemborg

Door Marlies 't Hart
7 april

Ede

Door Gerrie Ploeg
14 april

Ede

Door Gerrie Ploeg
15 april

Amsterdam

Door Ank Jimmink
20 april