
Op de groei

In de serie 'Op de groei' komen uiteenlopende aspecten van de religieuze opvoeding - van voor de geboorte tot na de puberteit - aan de orde. De naam van de serie duidt zowel op de groei van het kind, als op de groei die de opvoeder zelf gaandeweg doormaakt. In deze bijdrage schrijft actief beeldend therapeute Jeanne Meijs over angst bij kinderen.

Wat goed is vastgehouden kun je loslaten

door Jeanne Meijs (actief beeldend therapeut, gemeente Rotterdam)

Het oerbeeld van vertrouwen is de zwangerschap. Een vrouw heeft dan dat wat zij niet kent in zichzelf opgenomen en dat gaat een eigen leven leiden. Langzamerhand wordt dat nieuwe leven zo groot, dat de aanstaande moeder haar figuur verliest en haar energie, kracht en bewegingsruimte in toenemende mate schenkt aan het ongeboren kind. Daar vertrouwt haar kind ook op. De moeder vertrouwt er op, dat deze bijzondere toestand

goed is en dat zij ook weer in staat zal zijn haar kind te baren, op de wereld te zetten.

Dat het in de praktijk zo is dat er steeds meer angst, controle en manipulatie is op het gebied van zwangerschap en geboorte, is illustratief voor onze tijd. Opvoeden betekent viervoudig geboorte geven. De fysieke geboorte, de geboorte van het levenskrachtenlichaam, van het zielelichaam en van het

daarin werkzame Ik volgen elkaar op met tussenpauzes van zo'n zeven jaar. Ouders ervaren daarin vaak een strijd om voldoende ruimte en tijd te creëren, om dat wat er geboren wil worden uit elk kind ook mogelijk te maken. Angst vernauwt en versnelt innerlijk. Hoe snel worden we niet angstig als het ongeboren kind nog erg klein is, weinig beweegt of de bevalling veel tijd neemt? Hoe eng is het als een kind te laat thuis komt, niet bereikbaar is of de Cito toets verprutst?

We zouden er weer voor kunnen zorgen, dat een zwangere vrouw de tijd en ruimte krijgt om wat dromeriger en langzamer en meer in zichzelf gekeerd te leven. Wakkere efficiëntie verbruikt datgene wat we uit de nacht meebrengen, want kracht en vertrouwen ontstaan door de slaap. De diepe slaap is de baarmoeder die elke nacht nieuw leven draagt en baart. Angst neemt toe in een cultuur waarin

de slaap wordt aangetast, en dat geldt vooral voor de kwaliteit van de slaap. Een diepe slaap maakt de dag gezond en een gezonde dag maakt de slaap gezond. Slapen brengt een mens in de armen van de goden. Daarom heeft elk kind het nodig om verzorgd te leren slapen. Dat kan door regelmaat, door rust, door het weghouden van de beelden van alle schermen en door een welgemeende spreuk of gebed voor het slapengaan.

De kunst van het inslapen is die van het vertrouwen opzoeken aan de bron, dat is in de geestelijke wereld. De kunst van het wakker worden is die van het vertrouwen uitschenken in de wereld van alledag. Een kind goed leren inslapen voorkomt het ontstaan van angst of laat angst verdwijnen. Een kind goed wakker laten worden zorgt ervoor, dat het vertrouwen uit de nacht meegenomen kan worden in de dag. Alleen dagmerries veroorzaken nachtmerries. En nachtmerries los je op door de dag die er op volgt te doordringen met de goede kwaliteiten van de nacht. Wie naar gedroomd heeft zal merken, dat de dag moeizaam opstart en dat daarna om drie uur in de middag de verstoorde stemming terugkomt. Dan kan een bewuste verbinding door meditatie, gebed en inkeer helpen. Een kind dat heel naar gedroomd heeft kan door een korte middagslaap, voorafgegaan door een liefdevolle spreuk, geholpen worden rond die tijd.



'Inspiration', Käthe Kollwitz (1900)

Vier vormen van angst

Angst hangt samen met een onvoldoende of verkeerde functie van de zintuigen. Een mens heeft vier lichaamsgerichte zintuigen die als eerste worden ontwikkeld in het kleine kind. Dat zijn de tastzin, de evenwichtszin, de bewegingszin en de levenszin. Vier mogelijkheden om vaste grond te krijgen onder je voeten, om een basis van vertrouwen te ontwikkelen of juist angstig te worden. Angst heeft vier vormen. Die lossen op door de vier grote aartsengelen die werkzaam zijn in de seizoenen: Uriël, Michaël, Gabriël en Rafaël. Elk seizoen schenken deze vier hun zegen aan de wereld en aan de mensen. Van Rudolf Steiner kunnen we leren dat de aartsengel die in het seizoen werkt, door de aarde heen in de harten van de mensen werkt die aan de andere kant van de aarde leven. Voor mijn Nieuw-Zeelandse vriendin geldt dat de aartsengel die hier leeft in het seizoen, bij haar innerlijk werkt en andersom. Zo werkt bijvoorbeeld Michaël hier in het herfstseizoen, het oude opruimend, terwijl innerlijk Rafaël oproept tot genezing en vernieuwing. De innerlijke lente leren ontmoeten, terwijl het uiterlijk stormt, is een anti-depressief middel dat voor ons klaar ligt.

Levensangst

Als eerste is er de angst om verlaten te worden. Veel mensen zijn wat heet 'onveilig gehecht'. Omdat het vasthouden niet goed is gebeurd en het kind zich niet veilig heeft gevoeld, kan het een angst ontwikkelen die te maken heeft met loslaten. Deze angst uit zich in vastklampen aan iets of iemand. De oorzaak komt uit de ervaringen van de tastzin. Wat het kleine kind de hele dag voelt en tast en ervaart, is bron voor het latere aftasten van mensen, situaties en levensbesluiten. Op basis van de tastzin hechten wij ons aan iets of iemand en kunnen we die ook weer loslaten. Als dat niet lukt ontstaat er een angst die in diepere zin levensangst is. Basisveiligheid is dan basisangst geworden. In de ouders verschijnt deze angst als de eeu-

wigdurende babyfoon, het idee altijd mobiel bereikbaar te moeten zijn, de keuze voor een steriele speelomgeving enzovoorts. Om deze angst een kopje kleiner te maken, kan alles wat met de tastzin te maken heeft versterkt worden. Het kind leren slootje springen, in (te hoge) bomen klimmen helpt ouder en kind! Zo wordt ervaren dat een mens zo sterk is, dat hij kan loslaten en vasthouden, dat hij weg kan gaan en weer opnieuw en goed verbinden. Buitenshuis leren slapen in de tent, dat is loslaten en vasthouden aan het nieuwe. Het is leren zomeren zoals Uriël dat laat ervaren. Deze aartsengel blijft de vaste vorm zien terwijl alles ogenschijnlijk verdwijnt. Dat geeft innerlijk houvast.

Lotsangst

De tweede angst is die van vermeende bedreigingen. Kinderen zijn soms bang voor geluiden, wolven, iets onder hun bed of bepaalde mensen. Deze angst gaat gepaard met een voortdurend schrikken. De basis is lotsangst, angst voor wat er aan ongelukken en onverwachtheden kan gebeuren. Je schrikt altijd van iets weg, nooit naar iets toe. Lotsangst is dan ook weg willen van je lot. Deze angst gaat altijd gepaard met beelden, soms in de vorm van fobieën.

De basis is een onvermogen van de evenwichtszin om bij onverwachte dingen niet uit het lood geslagen te worden, maar het evenwicht te bewaren of snel te hervinden. Michael leert als aartsengel van de herfst om in alle stormen en bladverlies het evenwicht te vinden en staande te blijven, ondanks de 'draken' die we menen te zien. Een klein kind dat zich leert oprichten oefent dat met de moed om te vallen en op te staan. Dat geeft evenwichtsvertrouwen.

Ouders lijden vaak aan voorstellingsbeelden die hen angstig maken. Enge mannen, het verkeer, ongelukken en pesterijen zijn beelden van wat hun kind kan overkomen. Wat helpt is bewust onder ogen te zien, waar de zinvolle lotsdraden vandaan komen en het versterken van de verbinding met de engel

van het kind. Die engel kent het lot en maakt het mogelijk. Niemand overkomt meer dan hij of zij dragen kan, al denken wij dat wel. In het lot is maatwerk geleverd. Wat wij of onze kinderen aan lotservaringen krijgen dat kunnen we in essentie ook aan. De draken zijn niet groter dan de ridders!

Existentieangst

De derde angst is die om te falen, om het verkeer te doen. Kinderen kunnen ergens onderweg heel bang worden dat ze iets niet kunnen. Dat ze een prestatie niet kunnen leveren of dat ze geen waardering zullen vinden in de ogen van anderen. Deze angst leidt tot verbergen. Verlegenheid, schaamte en onzekerheid zijn vormen van verbergen. Dat verstoppen van jezelf is existentieangst. Niet de angst voor wat je komt doen of voor wat je overkomt, maar de angst voor wie je bent is de boosdoener.

De levenszin is een zintuig dat ons hoort te vertellen of het goed is met het lichaam, of we iets nodig hebben of dat we goed gezond en doorvoed zijn. Als we volwassen zijn vertelt de levenszin ons of de omgeving gezond of ziekmakend voor ons is. Dit bewustzijn kan angst opleveren als de zelfwaarneming te sterk is en te vroeg gewekt. Onschuld en dromerigheid in kleine kinderen behoedt hen voor deze zelfwaarneming. Als ze bijvoorbeeld vallen, terwijl ze op een hele deftige receptie zijn, dan horen ze onbekommerd luidkeels te kunnen huilen en de ouders op te roepen als ze zich lelijk pijn hebben gedaan. Zonder te kijken wat anderen daar van vinden!

Zo rustig worden in jezelf, dat leert Gabriël. Deze aartsengel leert in de winter, dat als je alles tot de essentie terugbrengt (denk aan de kale takken en de vrieskou), dat juist dan en daar de opening is voor het nieuwe leven. De aarde is dan zelf een schoot, vol vertrouwen dat het allemaal goed komt. Ouders kennen angst om te falen in de vorm van schuldgevoelens, van twijfel aan zichzelf of schaamte over hun kinderen. Dat brengt met zich mee, dat ze moeilijk kunnen beslissen of grenzen

stellen. Wat niet helpt is het verstand of intellect, dat voortdurend alles wil overzien en controleren. Wat helpt is innerlijk worden als een kind, een beetje inslapen in het denken en het hart openen voor de wijsheid. Dan wordt het denken bevrucht en ontstaan er heldere nieuwe ideeën. Schuldgevoel of de angst om opvoedingsfouten te maken vragen om vergevingskracht naar jezelf, zodat de Christus de ruimte krijgt om werkzaam te worden.

Entelechie-angst

De vierde angst is die voor de beweging. Kinderen kunnen heel bang zijn om in beweging te komen, zo bang dat ze soms juist het tegenovergestelde doen en onophoudelijk bewegen. Meestal leidt deze angst tot verlamming. Verstijfd van angst zijn is entelechie-angst. Entelechie is het zinvolle levenspad dat door je diepste wezen gegaan wil worden. De bewegingszin, die een klein kind drijft tot lopen en de motorische ontwikkeling gaande houdt, is een basis voor het latere bewegen langs de gouden draad van het leven. Rafaël leert als aartsengel van de lente (en van het verhaal van Tobias), dat we erop uit moeten gaan. Hij toont, dat de weg zelf leert welke weg we moeten gaan en dat blijven zitten waar je zit tot zinloosheid leidt. Ouders kennen deze angst als de zorg of hun kind wel goed zal meekunnen, de juiste mensen en scholen zal vinden en niet buiten de boot zal vallen. Soms zouden ze hun kinderen wel tegen het leven willen inenten! Wat helpt, is de lessen van de lente toepassen en open bloeien als een krokus in februari of uitbundig bloeien als een bloesemboom. De lente leert dat het ogenschijnlijk zinloze en kwetsbare van de lentegroei en -bloei de opmaat is voor de latere oogst. Rafaël toont in de natuur hoe de sapstromen weer op gang kunnen komen en alles weer kan gaan bewegen. Innerlijk krijgen we daarvoor de Michaëlische moed!

Kinderen help je op het gebied van angst door de goede zorg voor de ontwikkeling van hun zintuigen, maar vooral door de eigen

opvoedingsten te onderkennen en te verlossen. Want kinderen zijn nog heel lang via de navelstreng van het vertrouwen met hun opvoeders verbonden. Dat geeft heel veel kansen!

We hebben in Nederland een nieuwe beroepsgroep, die van doula's. Dat zijn mensen die als beroep ouders begeleiden tijdens zwangerschap, geboorte en de eerste tijd erna. Het is de diepe en wijze lotsverbinding die ontkrampend werkt tijdens zwangerschap en bevalling en dat is echt mensenwerk. Zo ontstaat er ruimte om te ontspannen, te

openen en los te laten. Hun voorbeeld kan elke ouder volgen in de opvoeding. Dan leidt ook daar het goed vastgehouden worden tot kunnen loslaten!

Verwijzingen:

- www.doula.nl
- Edmond Schoorel, *De eerste zeven jaren*
- Rudolf Steiner, *Het jaarverloop in vier kosmische imaginaties*
- Albert Soesman, *De twaalf zintuigen*



'Mutter mit Zwillingen', Käthe Kollwitz (1927)