

Vrije Mare

"Vrij" omdat het verwijst naar 'vrijheid', naar 'ruimte geven', naar 'Vrije school' en "Mare" omdat het een vertrouwde term is vanuit het Kerstspel waarin de engel ons en de herders komt vertellen dat zij een 'Blijde Mare', een blijde boodschap heeft.

Voorwoord

'Daar rijdt door de avond een ridder te paard. Zo wijd hangt zijn mantel, tot over zijn zwaard. 't Is ridder Sint-Maarten op weg naar de stad. Een bedelaar ziet hem, luid roept hij hem aan: 'O Maarten, heb medelij en blijf bij mij staan! Wat doet nu Sint Maarten op weg naar de stad? Hij heeft niets te geven, geen geld en geen brood. Hij heeft slechts zijn mantel, die wijd is en groot. Wat doet nu Sint-Maarten op weg naar de stad? Hij snijdt nu zijn mantel in tweeën uiteen. De helft krijgt de bedelaar, heel warm om zich heen. En voort rijdt Sint-Maarten op weg naar de stad. En 's nachts heeft Sint-Maarten een groots droomgezicht. Hij ziet daar de bedelaar in 't hemelse licht. En dan weet Sint Maarten wie kruiste zijn pad: zijn God en zijn koning, die leeft in zijn hart. Soldaat van de koning met God in zijn hart...'

(<https://www.vrijeschoolliederen.nl/lied/daar-rijdt-door-de-avond/>)

Dit lied zal de komende tijd weer klinken op onze school. Een lied en een verhaal van eeuwen geleden maar wat nog springlevend is in de beleving en de traditie van aandacht geven en licht (verlichting) brengen voor de ander. Een persoonlijk verhaal van juf Saraya is daar een mooi voorbeeld van. 'Het lied van de Liefde' vertelt het ook nog eens in andere woorden: wij zijn zelf in staat ons hart te openen en aandacht, respect en warmte te geven. 'Soldaat van de koning te zijn



met God in ons hart...'. Dan volgen de belevenissen van de lessen in de 1e klassen met mooie illustraties daarvan, gevolgd door weer een interview met een nieuwe collega. Dr. Schoorel, antroposofisch kinderarts, heeft een en ander te zeggen over de coronatijd waarin wij leven, waarbij hij suggesties doet voor een tegenwicht tegen de toegenomen 'schermtijd'. De rubrieken 'Omdenken', 'Venster op de Wereld' en 'Fenomenologie' sluiten deze Vrije Mare weer af.

Met Sint-Maarten als eerste lichtfeest gaan we op weg naar Advent en het Sint-Nicolaas feest als voorboden van het grote Lichtfeest van hartewarmte en onbaatzuchtigheid wat we met Kerstmis samen vieren.

HvM



**VRIJESCHOOL
ALMERE**

Sint-Maarten

"Ik loop hier al met mijn lantaren en mijn lantaren met mij, daarboven daar stralen de sterren, beneden stralen wij, mijn licht is aan, ik loop vooraan, rabimmel, rabammel, rabom. Mijn licht is uit, ik ga naar huis, rabimmel, rabammel, rabom."

(<https://www.vrijeschoolliederen.nl/lied/ik-loop-hier-al-met-mijn-lantaren-1-1st/>)

Het feest van Sint-Maarten is voor mij een tijd van naar binnen keren. De behoefte aan gezelligheid, warmte en koesteren van het lichtje in jezelf begint met dit feest. In de klas is het prachtig om te zien dat ook de kinderen deze behoefte voelen. De herfst is helemaal binnengekomen en van de stormachtige Michaëls tijd gaan we nu naar binnen, keren we ons in onszelf.

De verzamelde moed werpt vruchten af voor de goedheid in ons hart.



Als kind van de vrijeschool genoot ik altijd enorm van het feest van Sint-Maarten.

Het was aan de ene kant spannend om met je eigen gemaakte lampion door de donkere avond te wandelen, maar het gaf ook een vertrouwd gevoel. We deden het samen, als klas en als school. Bij mij op school was het traditie om met je klas langs de deuren te gaan. We belden aan bij verschillende huizen in de wijk en

Ik loop hier met mijn lantaren

Ik loop hier met mijn lan - ta - ren en
mijn lan-ta-ren met mij. Daar - bo - ven stra-len de
ster - ren be - ne - den stra - len wij. Mijn
licht is aan, ik loop voor-aan ra - bu-mel ra-bam-mel ra-
boon. Mijn licht is uit ik ga naar huis, ra -
bu - mel ra - bam - mel ra - boon!

zongen daar liedjes voor de mensen. Als dank kregen wij verschillende soorten fruit aangereikt. De dag na Sint-Maarten maakten we met de klas fruitmanden om deze vervolgens al zingend langs te brengen in het bejaardentehuis in de buurt. Ik

herinner me de gezichten van de bewoners nog goed: warmte en dank straalden zij uit.

Voor mij als kind voelde het als een eer om zoveel te geven op deze manier. Het geven van licht aan elkaar en aan de duisternis.

Op school zal het Sint-Maarten feest dit jaar natuurlijk helemaal anders verlopen, maar het samenzijn, het delen en het ontmoeten van elkaar, zoals Sint-Maarten en de

bedelaar, zal altijd centraal staan.
Saraya Roosenboom

De bordtekening van Sint-Maarten hoort bij de periode van het schrift. De Monniken maakte van de hoofdletters altijd een kunstwerkje. Deze hoofdletter hoort bij het verhaal van Sint-Maarten.



*Liefde is je hart openen
en kwetsbaar durven zijn.*

*Wie dat doet,
zal geraakt worden door de lichtval
op een gezicht of door een kind
dat op de schouders van zijn vader zit.
Zo weeft de ware liefde draden
van verbondenheid van hart tot hart.*

*Liefde is niet zozeer geven en nog eens geven.
Zij weet dat het de hoogste gave is
om de ander toe te laten in je hart.
Meer dan wat ook heeft de ander vooral
onze aandacht nodig en een open hart
dat de ander omhult met respect en warmte.*

*Liefde weet ook hoe belangrijk het is
jezelf lief te hebben: wie zichzelf niet liefheeft,
kan net zo min van een ander houden.
De liefde weet grenzen te stellen
en nee te zeggen wanneer dat nodig is
om bij jezelf te kunnen blijven.
Zij is dan ook in staat met respect
en verwondering naar zichzelf
en naar de eigen levensgang te kijken.*

*De ware liefde wordt geboren in ons hart.
Zij komt voort uit ons hoger zelf,
en is daarom onvoorwaardelijk en belangeloos.
De ware liefde vraagt ons steeds opnieuw
de weg te zoeken vanuit ons ego*

"Het Lied van de Liefde"



*naar ons hoger zelf, want alleen dán
kan zij zich in ons ontvouwen naar haar ware aard.*

*Vertrouw je daarom toe aan de liefde.
Stel je hart open voor haar,
en deel ervan aan wie maar ontvangen wil.*

*En weet: alleen de liefde is in staat
de aarde en de mensheid genezing te brengen.*

Alleen zij.

*Bron: Verkorte weergave van een gedicht van
Hans Stolp*



Bijdrage van klas 1a

Van juf Dagmar en juf Suzanne

De eersteklasser wil leren, weten en kennen en stapt vanuit deze enorme behoefte, vol enthousiasme de klas in. Eersteklas kinderen verhouden zich tot de wereld via het gevoelsgebied en niet via het denken. Ze zoeken geen abstract-logische verklaringen of theorieën, maar levende beelden waarmee ze zich innerlijk kunnen verbinden en waar ze enthousiast van worden.

De eersteklasser leert niet alleen met zijn verstand maar ook met z'n hart en z'n handen. Hij denkt in voorstellingen; iets is pas waar als het kan worden beleefd en gedaan. Toen de kinderen de eerste dag in de klas kwamen, werd hen 'de rechte' geleerd en de volgende dag 'de kromme' lijn aangeboden. Dit is de basis van alle vormen; de wereld bestaat in zijn vorm uit rechte en kromme lijnen. Op weg naar de abstracte vormen van de letters en cijfers, hebben we deze veel geoefend in de beweging en op het papier.

Zo kunnen zij zich innerlijk verbinden met de aangeboden leerstof.

Al gauw kwamen de eerste letters tevoorschijn. Ze werden aangeboden vanuit sprookjesbeelden om de kinderen in hun beleving aan te spreken. Het beeld kan de kinderen een ingang geven tot abstractie. Zo kunnen zij zich innerlijk verbinden met de aangeboden leerstof.



Na het sprookje om het begin van de eerste klas in te luiden, zijn we gestart met 'De kikkerkoning', waaruit de i en k tevoorschijn kwamen. Meestal vertellen we een sprookje twee keer zodat het verhaal helemaal doorleefd kan worden. Ook liedjes en versjes



worden aan de sprookjes gekoppeld en regelmatig lenen de verhalen zich ook voor een creatieve verwerking. Zo hebben de kinderen prachtige Roodkapje-transparanten gemaakt (r van Roodkapje) of mooie lange vlechten uit de toren van Raponsje laten komen (t van toren). Bijenwas biedt ook veel mogelijkheden voor de kinderen om zich met de sprookjes en letters te verbinden.

De (abstracte) letters oefenen we op talloze manieren. We lopen de vormen, we maken ze in de lucht, met één hand, met twee handen of met het puntje van onze neus, heel groot, heel klein, in schuim enzovoorts. De juiste schrijfwijze oefenen we via stoplicht stippen en door de letters in een huisje te schrijven met een zolder, huiskamer en kelder.

Wanneer de kinderen de aangeboden letters herkennen en de juiste klank aan het teken kunnen koppelen, lukt het ze om de eerste leesboekjes te lezen!

Een feest om al die trotse gezichtjes in de klas te zien!



Bijdrage van klas 1B

Van juf Liselore en juf Floor

In de eerste rekenperiode kwamen de getallen (opnieuw) allemaal langs tot 12.

Elke dag keken we naar de kwaliteiten van een nieuw getal. We bespraken waar we dit getal konden vinden: in de klas, thuis en in de buitenwereld. Zo werden de getallen voor het eerst zichtbaar voor de kinderen. Ook hebben we gezien op welke verschillende manieren getallen op te schrijven zijn: turven, dobbelstenen, Romeinse cijfers etc. Dit alles werd verwerkt in een prachtig cijferboek, wat na de periode met trots mee naar huis ging..

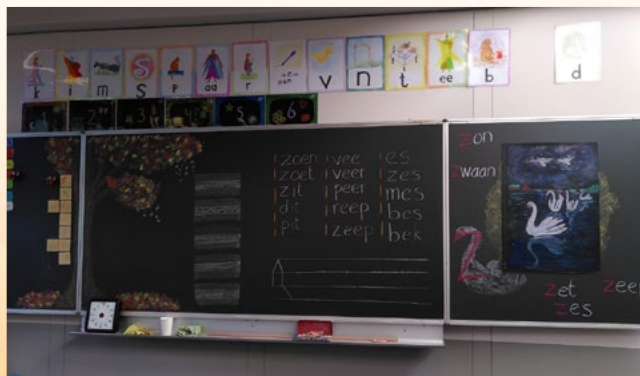
Verder wordt het rekenen veel in spelvorm aangeboden. We lopen als kabouters over de getallenlijn naar huis en 'vergeten' regelmatig spulletjes (heen en terug tellen) en hebben onze eigen rekenkristallen uitgehakt (telrij van 2), waar we nu zelf mee kunnen verdelen, groepjes maken en structureren. Het werd allemaal echt officieel toen we al deze kennis mochten gaan verwerken in onze eigen rekenschriftjes!

Nu zijn we begonnen met de eerste heemkunde periode. In de heemkunde periodes gaat het om de bewustwording van de natuur om ons heen. De jaartafel en jaarfeesten helpen ons hier ook bij. Afgelopen week hebben we gekeken naar wat de herfst met de natuur doet. Welke kleuren, geuren, geluiden, dieren en materialen vinden we in deze tijd van het jaar? Tijdens onze wandelingen hebben we dingen verzameld voor een echte heksensoep. Ook is boswachter Beer langs geweest om de kinderen te leren hoe je een natuurmuseum maakt.



In de eerste klas geven we niet alleen bewegend onderwijs, we zijn ook nog een bewegende klas. Maar waar zijn al die bankjes en kussens dan goed voor? Ze geven een mogelijkheid tot verschillende opstellingen, die aansluiten bij het doel van een les. In de kring kunnen we elkaar zien en horen en zitten we allemaal 'op de eerste rij'. We kunnen de ruimte in de klas gebruiken om spelletjes te spelen of werk van elkaar te bewonderen. In groepjes kunnen we samenwerken en samen leren. In de rijen kunnen we van het bord leren of zelfstandig werken.

De bankjes en kussens maken ook het parcours mogelijk. Hierbij worden verschillende zintuigen nog extra geoefend. Klimmen en klauteren, gooien van pittenzakjes, schrijven in zand, helpen van kinderen op de evenwichtsbalk, is allemaal onderdeel van de tastzin, evenwichtszin, bewegingszin en levenszin. We leren moedig zijn op de evenwichtsbalk of onder de mat kruipen. Soms zitten er reken- en taalopdrachten in het parcours verstopt. Kinderen kunnen na het bewegen beter concentreren en zijn trots op hun behaalde prestaties: "zag je hoe hoog ik was juf?"



Interview met Rinske van Elst, onderwijsondersteuner voor de kleuterklassen stroom A en B

Wie ben je?

Tsja, dat lijkt een eenvoudige vraag... Ik ben zoveel. Ik ben een vrouw van 49 jaar, ik ben moeder van een zoon van 12, Bois. Ik ben in juni van dit jaar op Vrijeschool Almere begonnen, midden in de coronatijd. Mijn aanstelling kreeg ik online te horen, hoe bijzonder is dat! Mijn functie houdt in dat ik voor 6 kleutergroepen -op de Monteverdi - en op de Lierstraat- de leerkrachten ondersteun met kleuters die wat extra's nodig hebben. Het gaat dan om aandachtspunten als zelfvertrouwen, begrenzing, motoriek verbetering etc. Op beide locaties verzorg ik 's ochtends ook het parcours. Een parcours is eigenlijk een bewegingspad wat wordt opgebouwd uit diverse materialen waardoor een looproute ontstaat waarbij kinderen hun motoriek verder kunnen ontwikkelen.

Waar kom je vandaan?

Ik woon al bijna tien jaar in Almere. Daarvoor woonde ik zo'n 17 jaar in Amsterdam. Ik ben opgegroeid in het Gooi waar ik naar een basisschool in Blaricum ben gegaan. Voor de middelbare school heb ik in Hilversum onderwijs gevolgd. In mijn jeugd was ik altijd buiten: ik zeilde heel veel, zat graag bij de paarden, speelde heel veel in de bossen en op de hei. Ik was echt een buitenkind. Blaricum was eigenlijk nog een boerendorp in die tijd. Na de middelbare school ben ik naar het Conservatorium in Amsterdam gegaan, waar ik de lerarenopleiding heb gevolgd. Tijdens mijn studie werkte ik al op verschillende basisscholen en ook muziekscholen waar ik de vakken Algemene Muzikale Vorming, kinderkoren en muziek en beweging gaf. Na het afronden van mijn studie heb ik als vakleerkracht op heel veel verschillende basisscholen gewerkt en ook op een middelbare school lesgegeven. Dat waren allemaal

kleine aanstellingen.

Je moet dan heel veel schakelen en je kunt eigenlijk geen verbinding maken met de plekken waar je werkt. Het voelde alsof ik overal op visite kwam. Toen ben ik van vakleerkracht de media ingerold. Ik kon daar een baan krijgen voor drie dagen. Daardoor kon ik verbinding maken met collega's en met het team. Ik had gewoon collega's elke dag waarmee ik kon samenwerken! Ik wil heel graag samenwerken, ben echt een teamplayer. Ik ben begonnen bij de VPRO en verzorgde daar o.a. de muziekregistratie. Vandaaruit heb ik een overstap gemaakt naar de televisie en heb daar voor overkoepelende afdelingen bij de NTR, NOB, KRO/NCRV en Omroep Max gewerkt. Onderwijs bleef me echter boeien. Ik miste het lesgeven! Ik wilde weer aan de ontwikkeling werken en meer zingeving ervaren. Werken met kinderen geeft mij zingeving. Ik wilde ook graag weer een diepere relatie ervaren in mijn werk.

Dat betekende dus een keuze. Die keuze viel voor mij op de Pabo om zo, als zij-instromer- verder te werken aan wat ik werkelijk wilde en dat te gaan realiseren.

Ik wil me verder blijven ontwikkelen en op termijn ook naar de Vrijeschool Pabo overstappen.

Waar ga je naar toe?

Samen blijven optrekken met kinderen, hen te ondersteunen, bij te dragen aan hun ontwikkeling, dat is mijn wens voor de toekomst. Dat zit diep in mij, daar kan ik niet om heen. De creativiteit, de muziek, de kunst, dat hele creatieve deel in mij wil ik daarbij inbrengen en integreren. Daarvoor geeft mijn huidige baan de mogelijkheden. Bij de Vrijeschool vind ik die verbinding; er is ruimte voor kunst vanuit ontwikkeling gezien en dat kan ik heel erg als onderwijsondersteuner bij de kleuters vinden. Van hieruit ga ik mijn verdere route vinden. Dit is het startpunt waar het klopt.



Onderstaande is een samenvatting van een nog te verschijnen artikel in 'Ita', het ledenmagazine van 'Antroposana'. Hierin wordt een portret geschetst van dr. Edmond Schoorel, antroposofisch kinderarts, in relatie tot zijn (levens)werk in het Kindertherapeuticum in Zeist.

Hoe kijkt kinderarts Edmond Schoorel naar het verschijnsel 'corona'?

De verantwoordelijkheid voor jezelf en je kleine leefwereld moet echt worden uitgebreid met de verantwoordelijkheid voor de natuur en je medemensen..

Verantwoordelijkheid

'De vraag is hoe je je innerlijke vrijheid behoudt als er uiterlijke dwang is. Er gaan mensen dood, hoor je overal. Ja, mensen gáán dood. Maar waaraan meet je af of het iemands tijd is om dood te gaan of dat dat niet het geval is?

We gaan corona alleen maar overwinnen – deze crisis gaat weer voorbij en dan komt de volgende crisis – als we een verhouding hebben gevonden ten opzichte van de geestelijke wereld en het principe van de vrijheid. De slogan "Alleen samen houden we het coronavirus onder controle" wekt de indruk dat we door gehoorzaamheid aan de regels de epidemie gaan bedwingen. Ik vind dat niet echt geschikt, maar ondertussen doet deze crisis wel een groot appèl op onze medemenselijkheid en ons gevoel van verantwoordelijkheid voor de rest van de wereld. Spiritueel gezien zou ik zeggen: of we nou willen of niet, we gaan naar een ontwikkeling van de volgende fase van de wereld en die kan alleen maar verder als we het – inderdaad - sámen doen. Het komt erop neer dat iedereen zich voor de rest van de wereld verantwoordelijk zou moeten voelen. Daar kun je in kleine kring mee beginnen en vervolgens maak je je kring groter en groter. Ja, de verantwoordelijkheid voor jezelf en je kleine leefwereld moet echt worden uitgebreid met de

verantwoordelijkheid voor de natuur en je medemensen. En straks voor de hele wereld. Het ikke-ikke-ikke moet naar de achtergrond.'

Levensenergie

'In het Kindertherapeuticum houden we ons keurig aan de regels. We hebben de wachtkamers uitgebreid, houden afstand, wassen onze handen en niezen in onze ellekom en als medewerkers of patiënten ziek zijn, raden we ze af om te komen of we sturen ze naar huis. Dat gaat allemaal prima. Allemaal uiterlijkheid. De innerlijkheid is dat we proberen om de angst uit het pand te houden. Niet makkelijk, want ouders, grootouders en kinderen zijn bang gemaakt. Maar waar ben je nou eigenlijk bang voor? Misschien zit het wel zo: als je dicht bij elkaar komt, sta je in elkaars etherlijf oftewel levensenergie. Dan ben je besmettelijk. Niet via bacteriën en virussen, maar via wat je uitstraalt. Op het moment dat je een kind bij je neemt en troost, is jouw gevoel van vertrouwen immers "besmettelijk". Bij volwassenen werkt dat meestal ook heel goed: een arm om iemand heen slaan en er zijn. Wat nu feitelijk gecoupeerd wordt met anderhalve meter afstand houden en mondkapjes is dat mensen elkaar niet langer kunnen besmetten met hun stemming - in positieve en negatieve zin. Je kunt het zien als een enorme ontkenning van de realiteit van onze levensenergie.'

Dankbaarheid

'Binnen het veld van de geneeskunde is het een hele klus om een besef van



het etherische – dat wat ons levend maakt en laat functioneren – wáár te krijgen. Voor de meeste mensen bestaat het niet. Dat was niet alleen in Steiners tijd zo. Nog steeds is het fysiek waarneembare heel dominant. De anderhalve meter afstand is eenvoudigweg een maatregel waarmee de realiteit van het etherlijf ontkend wordt. Geniaal. Hoe verzin je het? Toen ik dat bedacht had, kon ik er weer vrede mee hebben. We moeten dus op een andere manier dat etherische verzorgen opdat de boel niet verkommert. Hoe ga je met je gezondheid om, wat is de plaats van salutogenese * in de anderhalve meter samenleving? Wat is ons zelfherstellende vermogen waard in een wereld zonder cultuur? Grote vragen. Hoe verzorg je in je eigen leefomgeving het etherische? Toon je bijvoorbeeld dankbaarheid voor het voedsel dat je eet, voor de bloemen in je huis of je tuin, de lucht die je ademt, de grond die je draagt? Als we nou een paar stappen zetten in ons besef voor al wat leeft, dan komt het wel goed met die corona en kunnen we dat overheersende idee van besmettelijkheid achter ons laten.'

*Salutogenese : is een begrip wat de socioloog Antonovsky (1923 - 1994) heeft voorgesteld. Daarbij gaat het om een benadering van de mens, die zich richt op factoren die gezondheid en welbevinden stimuleren in plaats van op de factoren die ziekte veroorzaken en die in het middelpunt van de pathogenese staan. (red.)

Vervolg artikel dr. Edmond Schoorel

Hechten

'Van ongeveer de helft van de kinderen die we hier zien, horen we dat ze enorm opgeknapt zijn van de letterlijke rust die de lockdown met zich meebracht. Zij leidden een leven dat ze eigenlijk niet aankonden, in drukke klassen. Voor hen is het een zegen geweest dat ze niet meer van alles moesten. En voor de andere helft is het explosief geworden. Er zijn gezinnen uit elkaar gespat, ze kregen te maken met agressie en vergeet de opmars van de elektronica niet. Want nu blijkt dat we ook op afstand kunnen communiceren, worden we meteen met een grote schaduwkant geconfronteerd. Veel kinderen zijn verdwenen achter hun scherm, want papa en mama moeten thuis werken, dus ga maar een filmpje kijken. Dat vind ik misschien nog wel de ergste bijwerking van alle maatregelen, dat het gewoon vinden dat je kind urenlang achter een scherm zit zo enorm toegenomen is – tijdens de lockdown gemiddeld zeven uur per dag. Lessen volgen, logopedie

of muziektherapie krijgen via een beeldscherm! We zijn met z'n allen toch een beetje gaan denken dat het kan. Als je zou willen verzinnen hoe je kinderen uit de reële wereld in de virtuele wereld kunt krijgen, dan stuur je corona de wereld in. Heel knap. Ik ben niet van de complottheorieën, maar kijk gewoon naar de fenomenen. Zitten wij hier ons best te doen om kinderen met hun lagere zintuigen als tast-, evenwicht-, bewegingszin in hun lijf te krijgen... dat is de helft van ons werk, wist je dat?

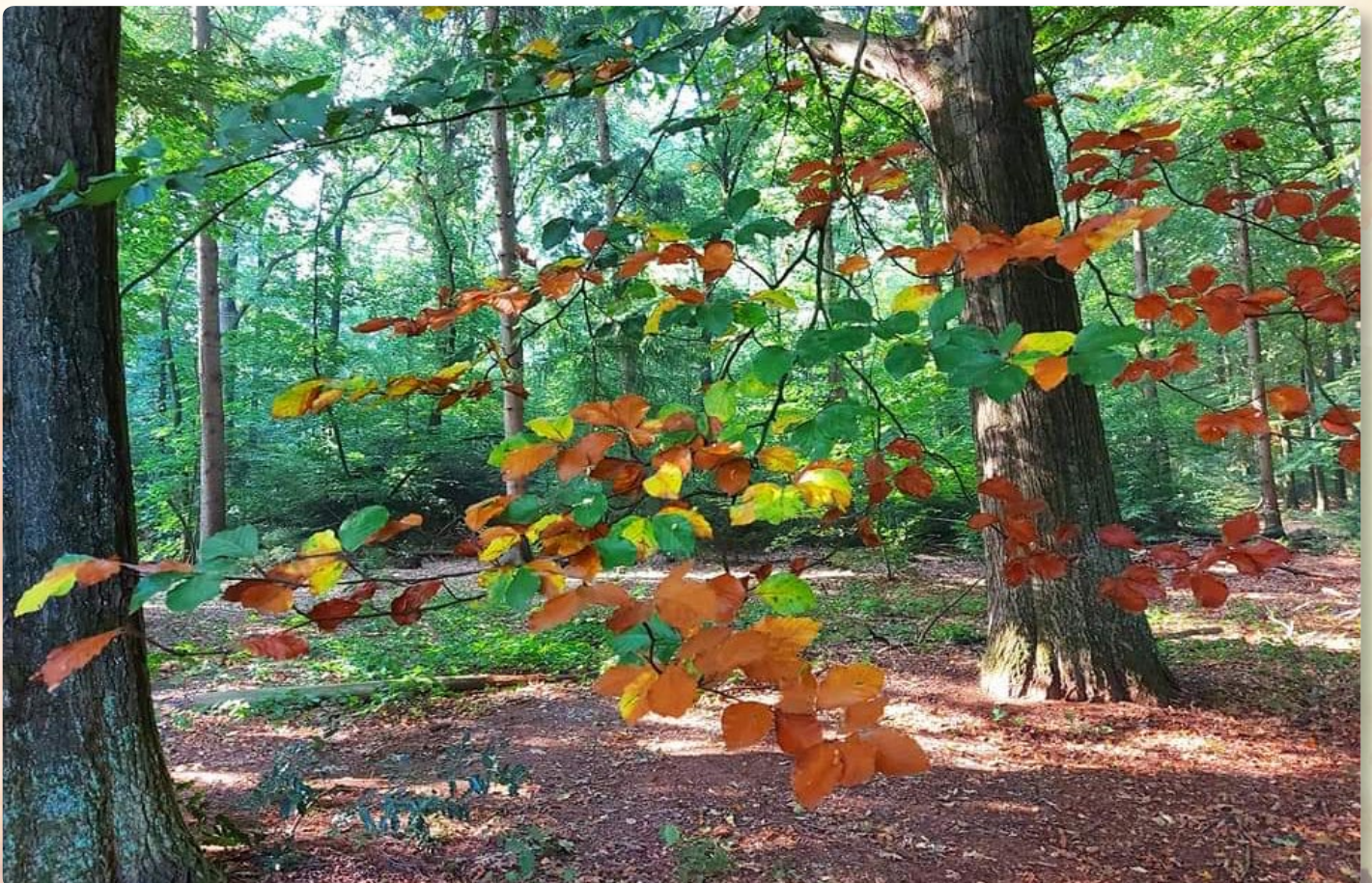
En in één klap lukt het om miljoenen kinderen uit hun lijf te krijgen. Ik vind dat antroposofen daar een mening over moeten hebben. Wat is hier aan de hand? We moeten met al dat schermgebeuren drie keer zo hard ons best doen om kinderen te laten zien dat er een echte wereld is, zodat ze zich erin thuis kunnen gaan voelen. Daar hoort bij: vertrouwd raken met je eigen lichamelijke, je medemensen en de natuur. Je thuis voelen in de echte wereld heet: hechten. Gehechtheidsproblemen, die epidemisch zijn momenteel, zorgen

voor veel angst en onrust. Maar als je gezond tegenwicht blijft geven, dan kunnen die schermen geen kwaad. Het is van wezenlijk belang dat kinderen veruit het grootste deel van de dag in contact zijn met de zintuiglijk waarneembare wereld.

Dat zullen wij hen als ouders en opvoeders moeten blijven voorleven. Er is geen betere tijd om dit te oefenen dan nu, want de angst gaat door de wereld – en niet zo'n beetje.

Verbind je kind met de echte wereld. Tegenwicht bieden tegen schermtijd, hoe doe je dat? Kinderen ontwikkelen zich aan alles wat leeft en concreet is, zoals:

- *Buiten spelen, wandelen of fietsen*
- *Handmatig schrijven, tekenen, schilderen, bouwen*
- *Samen koken of klusjes doen in huis*
- *Werken in de (moes)tuin of iemand daarbij helpen*
- *Lezen en voorlezen – ook als je kinderen dat al zelf kunnen*
- *Een muziekinstrument leren bespelen*
- *Samen de dag afronden: wat was er fijn vandaag?*



De engel van de zuivere lucht

*Zoek de zuivere lucht van de bossen en de velden,
je zult er de engel van de lucht vinden.*

*Ontdoe je van je schoenen, doe je kleren uit
en laat de engel van de lucht je hele lichaam omarmen.*

*Adem dan lang en diep in om de engel van de lucht
bij je te laten binnentreden.*

*In waarheid zeg ik je, de engel van de lucht
zal alle vuil dat je uitwendig en inwendig
besmet*

uit je lichaam verwijderen.

*Op die manier zal alle vuil en stank
naar buiten komen en je verlaten
zoals de rook van het vuur omhoog kringelt
en opgaat in de oceaan van de hemel boven ons.*

*Werkelijk... alles moet worden vernieuwd in
lucht en waarheid*

*opdat je lichaam de lucht kan inademen
van onze moeder Aarde.*

*En opdat je geest de waarheid kan inademen
van onze Vader in de hemel.*

Uit: Aboriginal mandalawerkboek,
op reis met de Aboriginals, Frits Bakker, uitg. Akasha



Omdenken

Omdenken is een manier van denken waarmee je van een probleem een mogelijkheid maakt. Bij omdenken werk je het probleem niet weg, je lost het ook niet op, maar je gebruikt het om er een nieuwe situatie mee te creëren. Je zou ook kunnen zeggen: door niet 'ja-maar' tegen een probleem te zeggen (verzet) maar 'ja-en?' (acceptatie), gebruik je het probleem in je eigen voordeel. Maak je van een vijand een bondgenoot. Van een probleem een mogelijkheid.

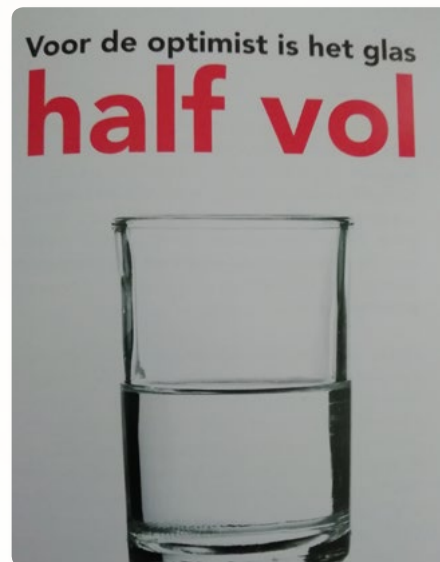
Eigenlijk hadden we in het vorige nummer van Vrije Mare moeten beginnen met het begrip 'vastdenken' in deze column te behandelen. Maar dat verzuim maken we nu goed door in deze uitgave in te zoomen op 'vastdenken' als voorbode om na te denken over 'omdenken'. Vastdenken is in theorie simpel – van een probleem een ramp maken. Het liefst zouden we problemen met gerichte, doeltreffende acties bestrijden. Je kind twijfelt aan zijn capaciteiten? Spreek hem bemoedigend toe! Helaas is het niet zo simpel. De werkelijkheid reageert terug. Als er iets is wat demotiverend werkt, dan is het wel een 'enthousiasmerende' monoloog met je ouders...

Het lastige is dat de 'compenserende

feedback' bijna altijd onzichtbaar is. Het speelt zich meestal buiten ons gezichtsveld af. Een illustratie: In een tehuis voor moeilijk opvoedbare jongeren veroorzaakte een groep veel gedoe. De groepsleiding reageerde door steeds strenger te straffen. Het gevolg was echter dat de groep steeds vervelender werd. Tot een van de groepsleiders op onderzoek uitging. Wat ontdekte hij? Dat de straffen door de jongeren als een ereteken gedragen werden. Wie durfde de meeste regels te overtreden? Wie ging er het verst in het uitdagen van de leiding? Kortom, in de praktijk werkten de straffen als een beloning. De leiding nam daarop het radicale besluit om

volledig met straffen te stoppen. Binnen de kortste keren doofde het vervelende gedrag uit. Hoe ingewikkeld het ook is om vastdenken te herkennen, één ding is zeker: steeds meer van hetzelfde doen werkt in elk geval niet. Steeds bozer op je kind worden, steeds strenger je medewerkers toespreken, steeds meer je best doen om af te vallen; het zijn allemaal voorbeelden van vastdenken. Het is zoals Einstein zei: 'Insanity is doing the same things over and over again and expecting a different outcome.'
Volgende keer meer.

Bron: Om-Denken: kijk-denken-creëer, Berthold Gunster



Omdenken gaat uit van een derde benadering: waar is de kraan?





Venster op de wereld...

In deze rubriek is ruimte voor verhalen, feesten, rituelen uit diverse werelddelen

In de Aboriginals mythologie (Australië) wordt het ontstaan van de elementen aarde, water, lucht en vuur teruggevoerd naar de 'droomtijd'. Over het element 'vuur' gaat het volgende verhaal.

Leer je vuur te voeden

Neem het mee over de vlaktes van het leven

Waar je als zwerver rondtrekt

Om voedsel vruchtbaar te maken

Om te kunnen verbranden wat niet meer nodig is

En om elkaar te kunnen warmen

En licht te geven als het donker is

De krokodil en de regenboogvogel

Heeft u een mooi verhaal, ritueel Hoe de mensen ooit aan vuur gekomen zijn, moet je maar aan de regenboogvogel vragen. In het begin van de droomtijd bezat alleen de krokodil het vuur in de vorm van vuurstokjes. Maar hoe je daarmee moet omgaan, was voor hem een



raadsel. Telkens als hij de stokjes tegen elkaar wreef, braken ze doormidden. 'Je pakt ze ook verkeerd beet', zei de hagedis. 'Kijk, dat moet je zo doen.' En de hagedis deed voor hoe je de stokjes snel tegen elkaar moet schuren. Eindelijk lukte het ook de krokodil om vuur te maken.

De regenboogvogel wilde ook graag vuur maken en vroeg aan de krokodil: 'Geef mij een paar vuurstokjes en leer mij vuur te maken.'

'Maak dat je wegkomt', zei de krokodil. De regenboogvogel was teleurgesteld en vloog in een nabijstaande boom met de bedoeling om op een goed moment de vuurstokjes weg te pakken. De krokodil was echter op zijn hoede en hield de stokjes stevig tegen zijn lijf geklemd.

'Geef me toch een paar stokjes om naar de mensen te brengen', zei de regenboogvogel. 'Anders moeten zij steeds rauw voedsel eten.'

'Laat ze maar rauwe kost eten en jij ook', zei de krokodil. 'Je krijgt echt geen vuur!'

'Je bent een grote egoïst! Jij had van mij allang stokjes gekregen als je erom

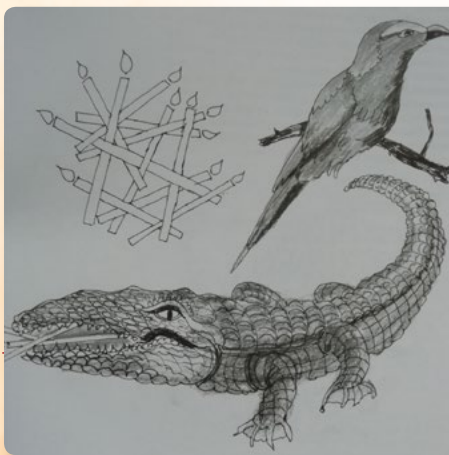
gevraagd had', zei de regenboogvogel. Hij vloog weer naar beneden om te kijken of hij toch niet met een schielijke draai de stokjes zou kunnen bemachtigen.

De krokodil begon weer te bekechten. 'Schiet op, jij krijgt helemaal niks. Je bent een veel te klein beest voor het vuur. Alleen machtige dieren zoals ik hebben recht op het vuur. Blijf maar rauw voedsel eten en de mensen ook.'

Nu werd de regenboogvogel echt kwaad en riep: 'Waarom jaag je mij elke keer weg? Maar de krokodil luisterde al niet meer en draaide zich om. Ineens zag de regenboogvogel de kans schoon om met een snelle glijvlucht de vuurstokjes te pakken en vloog ermee weg. De krokodil had het voor het nakijken want vliegen kon hij niet. Hoog in de lucht schreeuwde de regenboogvogel tegen hem: 'Ik ga het vuur naar de mensen brengen.'

En de regenboogvogel ging het vuur overal verspreiden. Bij iedere stam, in elke streek, ja ook in allerlei bomen en planten bracht hij het vuur. Hij leerde hen ook hoe ze vuur konden maken, vis konden braden en eten koken. De krokodil sleet zijn leven in het water en de regenboogvogel borg de vuurstokjes op in zijn achterwerk. Als je goed kijkt, zitten ze daar nog steeds...

Uit: Aboriginal mandalawerkboek, op reis met de Aboriginals, Frits Bakker, uitg. Akasha





Fenomenologie

Wat is het moeilijkste van alles?

Dat wat het makkelijkste lijkt:

Te kunnen begrijpen

wat je met de ogen ziet.

J. W. Goethe

Fenomenologie... dat is een mondvul. 'Goetheanistische fenomenologie' (kortweg fenomenologie) heeft als uitgangspunt dat er een fysieke wereld en een geestelijke wereld bestaan, die elkaar beïnvloeden.

Fenomenologie begint met het aandachtig bestuderen van voorwerpen, situaties, gebeurtenissen etc. Belangrijk daarbij is dat je als waarnemer niet alleen maar afstandelijk waarneemt, maar dat je je er intensief mee verbindt, erin doordringt en het in je voorstelling opneemt.

Oefening

Ga naar buiten en kijk om je heen.

Noteer je waarnemingen.

Let erop wat je waarneemt.

Vergelijk na afloop je waarnemingen met anderen.

Hebben zij andere dingen gezien, die jou niet zijn opgevallen?



Ga daarna na, waarom ze je niet zijn opgevallen. Ontbrak de interesse of had je het begrip niet (bijvoorbeeld als je wel een boom zag maar niet wist welke soort)?

Eigen voorbeeld:

Zomaar op een zonnige herfstdag heb ik deze oefening uitgevoerd na een wandeling bij stadslandgoed 'de Kemphaan'.

Zittend op een van de picknicktafels kwam een libelle op mijn laars zitten. En vloog weer weg. En kwam



weer terug. Ik merkte dat ze steeds wegvloog als ik mijn linkerhand bewoog. Toen ik enkele malen mijn hand achter elkaar had bewogen bleef ze zitten en vloog op meer willekeurige momenten weg.

Bij bestudering van de libelle viel me op dat ze haar kop kan roteren, los van het lijf. Zou ze ook ogen in het achterhoofd hebben dat ze

de bewegingen van mijn hand signaleerde? Ik heb gefascineerd zitten kijken naar het wegvliegen uit stilstand en de snelheid van richting verandering in de lucht. Waarom koos ze steeds mijn laars uit om op te landen? Was het misschien de kleur (rood)? En die vleugels, zo ragfijn en toch ook zo sterk.

Door de aandacht voor de libelle, voor het moment, vielen me ook de prachtige kleuren van de bladeren, de bloeiende bloemen in de border en de rode bessen veel scherper op. Bij bestudering van de bloemen viel de hoeveelheid vlinders en bijen en hommels op. Daar had ik anders gewoon overheen gekeken. Zo merkte ik dat de verscherpte aandacht voor het ene object, de aandacht voor andere dingen ook verscherpt.

Ook merkte ik dat door deze eenvoudige waarnemingen mijn geluksgevoel werd gevoed met dankbaarheid voor de schepping en verwondering over het veelvoud van dingen waar ik zo weinig nog van weet...

Heb je eenmaal een eerste waarneming, dan wordt de wereld door de wisselwerking van interesse en begrippen, ondersteund door steeds nieuwe waarnemingen, steeds rijker.

Bron: fenomenologie/Tom van Gelder



Redactie: Guido van der Vorst
Helga van Muijen

vrijemare@vrijeschool-almere.nl