



IK LOOP MET JE MEE

Wandelcoaching & Counselling

RUGZAK december 2009

Inhoud:

Actueel: thema “unfinished business”

Hoe doe ik dat?

Agenda: nieuwe data van winterstiltewandelingen

Weblog: “storm”

Aanrader: boeken en muziek

ACTUEEL

Mijn fiets beladen met boodschappen, zo reed ik zaterdag in een regen- en hagelbui naar huis. Vanmorgen wandelde ik in een stralende zon door het bos en genoot van het fluiten van rondvliegende meesjes. De zachte en kleurrijke herfst met veel zonnige dagen loopt op een einde. Dagen worden korter en we trekken ons terug in de warmte van ons huis. Het einde van het jaar komt er aan.

In 2009 is er voor mij het nodige gebeurd. Ik heb heel wat stappen gezet, soms met de nodige bibbers in mijn knieën. Met veel plezier kijk ik vooral terug op veel fijne gesprekken. Diep van binnen is er een steeds helderder weten en voelen; dit is de weg die bij mij past, zo wil ik gaan, wat het me ook brengt.

December, de maand van samenzijn met wie je lief is. Op het eind het feest van het licht. Het brengt me bij het **thema** van deze “Rugzak”, de “**unfinished business**”. Hoe ga ik dit jaar afsluiten en met welk voornemen ga ik 2010 in?

Unfinished business

Die kast die nog opgeruimd moet worden? Foto's die nog steeds niet zijn ingeplakt? Nee, dat is niet waar dit stukje over gaat. De term komt van Elizabeth Kübler-Ross (1926 – 2004), een wereldwijd bekende arts en psychiater. Als arts in opleiding werkte ze een tijd in een huisartsenpraktijk in Zwitserland. Op haar motorfiets bezocht ze haar patiënten en ontdekte toen al dat het belangrijkste medicijn wat ze aan mensen kon geven **liefdevolle aandacht** was. Het zou de rode draad in haar leven worden. Haar hele leven wijdde ze aan het verlichten van het stervensproces van terminale patiënten en het helpen van nabestaanden bij de verwerking van hun verdriet. Op verschillende terreinen van de gezondheidszorg heeft ze baanbrekend werk verricht. Werkend in een psychiatrisch ziekenhuis bracht ze grote verandering teweeg door de patiënten te gaan behandelen als gewone mensen in plaats van objecten. In ziekenhuizen voerde ze ontelbare gesprekken met mensen, die wachtten op het einde van hun leven. Mensen hadden een grote behoefte om te praten, hun levensverhaal te vertellen. Ze ontdekte dat er nog veel “**unfinished business**” was: onopgeloste conflicten en veel onverwerkte gevoelens. In 1969 kwam haar eerste boek uit “Lessen voor levenden; gesprekken met stervenden”. Naast haar werk voor zieke mensen trainde ze o.a. verpleegkundigen, artsen in opleiding en pastors in het omgaan met mensen. Ze ontmoette soms grote weerstand, haar huis werd tot twee keer toe in brand gestoken.

Ze werkte met aidspatiënten, Vietnamveteranen, kinderen, gevangenen en met iedereen die daar behoefte aan had. Ze hielp hen om **pijn en onverwerkte ervaringen naar buiten te brengen, te doorleven en van daaruit de draad van het leven weer op te pakken.**

Op de basiscursus van de Stichting Dr. Elisabeth Kübler-Ross Nederland heb ik opnieuw kennism gemaakt met haar gedachtegoed.

De twee belangrijkste dingen die ik op deze bijzondere dagen ervaren en (opnieuw) geleerd heb: **de kracht van luisteren en gedurende je leven werken aan je unfinished business. Over luisteren.** We oefenden in **cocounselen**. De een spreekt 10 minuten over iets wat hem/haar bezighoudt, de ander luistert in absolute stilte. Diegene die praat, heeft alle tijd en ruimte om a.h.w. naar zichzelf te luisteren met behulp van de liefdevolle aandacht van de ander. Alles wat je tegenkomt, ook verdriet of boosheid, mag je uiten en onderzoeken. Er wordt geen goede raad of advies gegeven, ieder mens is prima in staat zijn eigen oplossingen te vinden. Het enige wat de luisteraar doet is zonder oordeel, met onvoorwaardelijke aandacht en een open hart naar de ander luisteren. Probeer het zelf maar eens. Ontdek hoe moeilijk het is als luisteraar om gewoon je mond te houden. Ontdek vooral, zoals ik ook ervaren heb, wat een weldaad het is als er 10 minuten zo naar je wordt geluisterd!

Werken met je eigen unfinished business.

Als er geen ruimte is voor natuurlijke emoties zoals verdriet, boosheid of angst worden het onnatuurlijke emoties. Verdriet dat niet kan/mag worden geuit, kan leiden tot zelfverwijt, zelfmedelijden, schuldgevoel of depressie. Onderdrukt verdriet maakt moe. Verdriet wat geuit wordt in een veilige situatie kan ruimte en hernieuwde levenskracht geven. Oude onverwerkte pijnervaringen kunnen invloed hebben op ons leven nú.

De les van Elisabeth: schenk aandacht aan elke irritatie, emotie die je langer dan even bezighoudt. Kijk er naar, durf de emotie toe te laten. Zoek naar een manier om de pijn te helen.

Anneloes Eterman, die de eerste cursusdag leidde, zei het zo: "Ruim je grot op, veeg je straatje schoon, laat geen dingen liggen. Pas dan kun je open en ontvankelijk de ander tegemoet treden".

Het waren bijzondere dagen, ook door het leren kennen van mooie mensen met ontroerende, soms heftige, persoonlijke verhalen. Eén van hen was Bernadet die bij de afsluiting voor iedereen een wel heel bijzonder cadeau had; een boekje met zelfgemaakte gedichten. Haar zoon had er schitterende foto's bij gemaakt. De titel van de bundel: "**mooi mens**".

Ik ben blij met haar toestemming om hier een gedicht te publiceren.

MOOI MENS
Op m'n wegen
kom ik mooie mensen tegen,
één oogopslag,
één seconde de ogen bewogen
en een twinkeling verraadt.
Mooi mens
dat je altijd mag Zijn in
de bundel zacht, warm van Liefde,
omringd door velen, die van je houden.
Dat je in een soepele ruime galop
je hindernissen mag nemen.

Mooi mens,
dit is
wat ik je toewens.

Bernadet Kerkhof

HOE DOE IK DAT?

Hoe ga ik om met emoties in mijn leven?

1. Bedenk dat angst, boosheid, verdriet en jaloezie natuurlijke emoties zijn.
2. Negeer ze niet, neem ze serieus, hoe klein ook.
3. Neem de tijd om er in stilte naar te kijken.
4. Luister naar de signalen van je lichaam.
5. Sta jezelf toe te voelen wat zich aandient.
6. Praat met iemand die bereid is echt naar je te luisteren.
7. Schrijf alles op wat in je opkomt.
8. Luister naar muziek die je raakt en huil een potje.
9. Ga wandelen, buiten zijn kan verfrissend werken.
10. Bedenk dat liefde de belangrijkste emotie is waarmee we geboren worden.

WEBLOG “Storm”

Herken je dit? Je denkt dat je iets onderhand wel verwerkt hebt. Ineens wordt het aangeraakt en je reactie is zo heftig, dat het nodig is om er opnieuw aandacht aan te schenken. Lees verder op www.ikloopmetjeme.nl/contact Ga hier naar *weblog*

AGENDA

Winterstiltewandelingen

Op zondagmorgen 10 januari en 7 februari wordt een winterstiltewandeling gehouden, telkens van half 11 tot half 1. Trek een warme jas aan, doe je handschoenen aan en geniet in stilte van het bos in de winter.

Meer informatie vind je op www.ikloopmetjeme.nl/agenda

Sneeuwstiltewandeling

Als de winter ons verrast met een pak sneeuw komt er, bij voldoende belangstelling, een speciale sneeuw-stiltewandeling. Alle abonnee's van de nieuwsbrief krijgen hierover bericht per email!

Onderzoek rouwverwerking

Voor de specialisatie “verlies en rouw” ben ik op zoek naar mensen die hun ervaringen rond rouwverwerking met mij willen delen.

Je kunt in je leven op allerlei manieren met **verlies** geconfronteerd worden. Een ingrijpend verlies is het overlijden van iemand in je naaste omgeving. Ook echtscheiding, ontslag, een vriendschap die verbroken wordt, een miskraam, ongewilde kinderloosheid, verlies van gezondheid, geconfronteerd worden met dementie van je partner of een van je ouders kan allemaal leiden tot **rouw**. Meer nog dan uit boeken wil ik leren van ervaringsdeskundigen. Met hen wil ik o.a. praten over: Hoe ervaar je of kijk je terug op je rouwproces? Wat heb je of had je toen het meeste nodig? Wat mis je of heb je gemist? Is er iets veranderd in je kijk op het leven?

Wie wil graag met mij daar over in gesprek gaan? Het kan ook zijn dat er iemand in je omgeving is, die mij wil helpen met mijn onderzoek.

We kunnen bij mij afspreken, ik kan naar jou toe komen, we kunnen samen een wandeling maken. Jij bent verzekerd van mijn onverdeelde aandacht.

Ik kijk uit naar je reactie! Bel naar 040-2264451 of meld je aan via

www.ikloopmetjemee.nl/contact

AANRADERS

• **Intens leven en sterven (1996)** E. Kübler-Ross

Dit ontroerende boek is gebaseerd op lezingen waarin Elisabeth Kübler-Ross heel direct spreekt over haar eigen ervaringen met het begeleiden van stervenden, het stervensproces, en het 'leven' na de dood. Zij vertelt hoe belangrijk het is om werkelijk te leren luisteren, eerlijk te zijn en onafgewerkte zaken af te handelen. Hoewel haar persoonlijke ervaringen vaak gaan over het sterven, geeft zij tegelijkertijd de meest waardevolle lessen voor de levenden. Met welke onverwerkte emoties - angst, woede, verdriet - lopen wij zelf rond? En hoe geven we onze problemen door aan onze kinderen? Pas als we die emoties verwerkt hebben, komen we in contact met onze onvoorwaardelijke liefde, en kunnen we pijn, ziekte en sterven werkelijk tegemoet treden. Dan leren we om de volledige intensiteit van het leven aan te gaan.

• **Spiegelingen Mens & Natuur** Gerwine Wuring Uitg. ENTOS Deventer

In haar boek nodigt de schrijfster ons uit om een verbinding aan te gaan met bomen, planten, stenen, dieren en de landschappen om ons heen. Het laat ons ervaren hoe je vanuit je eigen natuur intuïtief contact kunt maken met de wijsheid van de natuur. Dat wat je waarneemt is een weerspiegeling van wat leeft in je eigen ziel.

Zonder zweverig te worden, met twee voeten letterlijk op de aarde, beschrijft ze hoe het contact met de natuur de rode draad is in haar leven en wat het voor haar betekent. Als lezer kijk je mee door haar ogen. Het boek is aangevuld met oefeningen om je af te stemmen op de natuur.

• **“Love and madness”** is een ode aan G. F. Händel, maar vooral aan de liefde. Händel weet als geen ander diep menselijke emoties in zijn muziek uit te drukken.

Uitvoerders zijn sopraan Johanette Zomer en hoboïst Bart Schneemann. Soms gaan de heldere sopraanstem en de warme barokhobo met elkaar in duel, dan weer verstrengelen ze zich als verliefde partners. Soms echoot de hobo de verzuchtingen van de smachtende sopraan. De muziek klinkt hartverscheurend en wanhopig, hartstochtelijk en lyrisch.

Links:

Stichting E.Kübler-Ross Nederland: www.kubler-ross.nl/site

Bureau voor Aarde-educatie, Visie-ontwikkeling & Methodiekscholing: www.aerda.nl

*Wil je de RUGZAK over twee maanden wéér lezen? Ga dan naar www.ikloopmetjemee.nl/contact, vul je naam en emailadres in en vermeld erbij: **aanmelden nieuwsbrief***