



EduArta
Atelier Steinerpedagogie

Het nieuwe wij.

Margareta van Raemdonck
Weekend 27-28 april 2019

"Scheppingskrachten bevrijden door dynamische samenwerking en verdiepende dialoog"

Florian Osswald: "Het "wij" heeft individuen nodig. Automatisch deel uitmaken van een groep is een oude soort "wij" die niet langer dragend is: "Wij, de steinerleraren...". Je kunt op voorhand niet weten of je een "wij" kunt vormen. Als je niet oplet vorm je een "wij" zonder een "ik" - en dat zou een ramp zijn. Het "ik" kan alleen indalen als er een nieuw "wij" is. Dat geeft een oriëntatie. Steiner zei het helder: "In de menselijke ontwikkeling hebben we geen recht om te velen dat we een individu zijn als we niet tegelijk voelen dat we een deel zijn van de mensheid." (GA 305, voordracht van 29 augustus 1922)

De fasegewijze ontwikkeling van individuen (7 fasemodel)

Op basis van het werk van Margarete van den Brink¹

Werkelijk contact treedt op als de ene mens naar de andere luistert en dat wat er in diens geest leeft, opneemt in de ziel en probeert te begrijpen. Daarna kan de ene iets vanuit zijn ziel teruggeven waaraan die ander ervaart dat hij begrepen wordt. Dit gebeurt niet vaak. In de trein bijvoorbeeld komt er iemand naast je zitten maar ieder blijft verzonken in de eigen gedachten en verdwijnt weer zonder te groeten. Mensen zitten opgesloten in zichzelf. Vroeger hadden de mensen heel vanzelfsprekend de neiging om een praatje te maken. Nu is dat heel anders. Als er dan toch een gesprekje ontstaat, is er meestal geen werkelijk contact. Meestal blijven we in onze eigen ziel zitten en is er enkel een reactie in onszelf op de beleving van de ander. In zo'n gesprekken poneert de ene dan iets en de ander zet daar dan een standpunt tegenover, eens of oneens... Meestal worden enkel meningen uitgewisseld. Veel mensen denken dat je pas contact hebt met de ander als je diens mening deelt. Maar een echte ontmoeting is het niet. Vaak zijn het gesprekken met verschillende lagen: een vrouw bijv. spreekt over haar gevoelens en beleving maar stapt niet in de gedachten, de man die met haar praat, uit zijn gedachten maar stapt niet in zijn gevoelens. Zelfs bij zakelijke gesprekken kan het mislopen

¹ Zie www.margaretevanandenbrink.nl en dan vooral de boeken "Verkwikkender dan licht" en "De zeven ontwikkelingsfasen van mens, relatie en organisatie"

bijv. tussen een arts en een patiënt. De arts hoort weleens de feiten zonder de boodschap te vatten die erachter zit.

Onze grootouders gingen nog natuurlijker met elkaar om, ze hadden dan ook nog veel minder dan wij hun eigen ik ontwikkeld. Ze voelden zich meer deel van het geheel. Ze waren veel meer groepsmensen. Zo vroeg men "Van welke familie ben je?" en niet "Wie ben jij?". We geraken echter tegenwoordig steeds losser van onze familieleden. De bloedbanden worden losser en verbinden ons niet meer zo vanzelfsprekend.

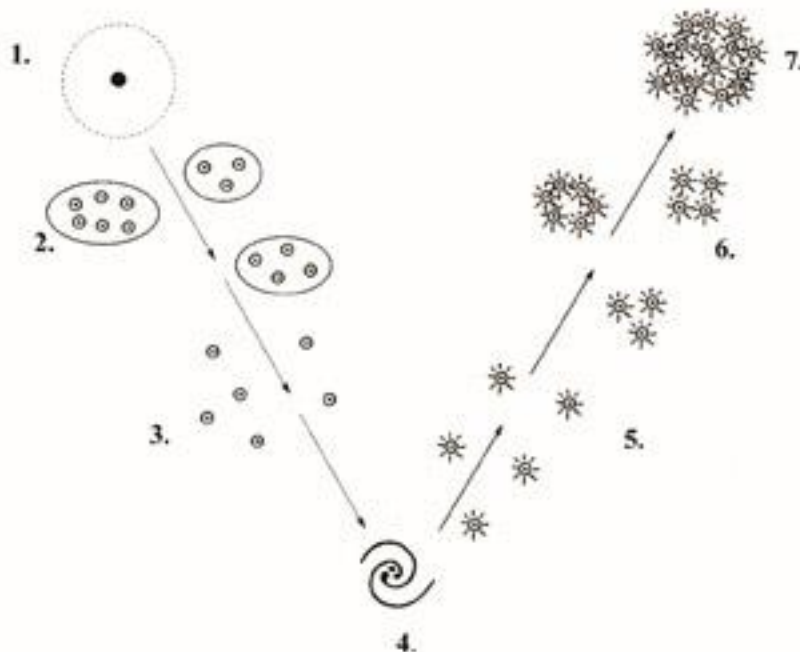
We zitten in een ontwikkelingsfase die vraagt dat we zelfstandig gaan optreden en dat we ons hoogste wezen in ons zelf gaan ontwikkelen. We proberen helemaal op onszelf te staan. Maar kan dit wel? Het heeft ook heel wat gevolgen:

- We voelen ons eenzaam, er is afstand tussen ons en de andere mensen
- We trekken steeds meer naar binnen in eigen gedachten en belevingen: we worden steeds egocentrischer
- In onszelf komt van alles in beweging, we willen groeien, ontwikkelen, vooruitgaan, dat worden wat we zelf zijn: totaal verschillend van onze familie. 'Ik wil weten wie ik ben en waar ik voor gekomen ben.'

Het is een verwarrende ontwikkelingsfase. We verwachten ook dat de ander naar ons toe komt. Het probleem is dat de ander dat ook van ons verwacht. Gedeeltelijk leeft er ook nog de verwachting dat de ander ons vanzelfsprekend begrijpt. Maar dat is niet het geval. Er is gesprek nodig om het op te lossen.

De mens is op weg naar een nieuwe toekomst met een nieuw soort verbinding met elkaar. Een nieuw "wij". Maar eerst gaan we nog door een crisis.

Je kunt die ontwikkeling onderverdelen in zeven fases.



In een eerste fase vertrekt de individuele mens, zowel als de mensheid in zijn geheel, van een toestand van *volledig opgaan in een geheel* zonder individuele vrijheid. De vroegere mens

zat helemaal ingebed in zijn natuurlijke omgeving zonder behoefte aan afzondering daarvan. Zo zat de foetus helemaal ingebed in het moederlichaam zonder behoefte aan afzondering.

In een tweede fase komt het moment dat volkeren ontstaan, dat er groepen wegtrekken uit hun oorspronkelijke eenheid. Voor de individuele mens is dit dan de geboorte, de veilige plek die de baarmoeder is, wordt te klein en de baby wordt naar buiten gestuwd. De mensen voelden zich nog één met hun eigen stam maar voelden zich afgezonderd van de andere stammen. De baby wordt een kind dat in een familie thuishoort en later ook op school in een klas bijvoorbeeld.

Maar dan loste in de mensheid ook geleidelijk de band van de stam. Kerngezinnen ontstonden en waren belangrijker dan een stam maar toch was men nog een *groepsindividu*. Men was verbonden met de mensen maar op een onvrije manier. Dit is vergelijkbaar met de kinderjaren waarin men op een onvrije manier verbonden is met de ouders. Het is ook vergelijkbaar met verliefdheid. Dan ben je ook op een onvrije manier verbonden met degene waar je verliefd op bent.

In een derde fase wordt het individuele geleidelijk aan steeds belangrijker. Omdat het intellect wakker werd, ging men zich losmaken van de familie. Net zoals de puber dat voelt en zich met een crisis losmaakt van de knellende band met de ouders. Het *individu* emancipeert zich t.o.v. de groep. De mensheid kwam in de jaren '60 van de 20^{ste} eeuw in een nieuwe fase: niet meer het geheel telde, niet meer de trouw aan een volk maar de trouw aan jezelf. Men geloofde in liefde m.a.w. men wilde het eigene in zichzelf ontdekken en het eigene in de ander ontmoeten. Als een liefdesrelatie in deze fase komt, is dat het moment van wat vrijmaken, van wat afstand proberen te krijgen in plaats van het verliefd in elkaar opgaan.

In een vierde fase komt *de crisis*. Het denken scheidt, verdeelt, categoriseert. Dat is aan de ene kant goed omdat de zaak waar men over denkt zo beter begrepen kan worden. Het is de kracht die ons uit onze familie haalt en ons naar onze eigen persoonlijkheid drijft. Dit heeft echter grote gevolgen. De afstand tussen de mensen onderling wordt met de dag groter. We worden eenzamer. Contact is niet vanzelfsprekend, we moeten er moeite voor doen. We trekken ons naar binnen in onszelf en zijn *afgesloten van andere mensen*. Alles gaat om ons eigen ik draaien. Je refereert alles aan jezelf. Dit is noodzakelijk voor de ontwikkeling maar ook problematisch. Begrijpen is niet meer vanzelfsprekend. We krijgen meer en meer een pantser naar de ander toe. De laatste decennia zit de mensheid in een nieuwe fase. In de ik-persoonlijkheid gaat er iets roeren. Er is een crisis! Het oude werkt niet meer.

Vele mensen zitten op dit moment in een innerlijke crisis. Het hogere ik wil geboren worden. Bij een crisis moet ik naar binnen gaan en goed opruimen. Ik moet kennis en inzicht krijgen in mezelf. Ik moet belevend aansluiten bij mijn kern. Het is nodig alles te doordenken, te doorvoelen en opnieuw te doordenken voor ik eruit kan komen. Jung noemde dat een proces van individuatie.

Op een crisismoment, in fase vier dus, stelt men zich de vraag hoe men verder moet. Het is nodig om op een nieuwe manier de relatie met jezelf en de andere mensen op te bouwen. In een partnerrelatie gaat men zich afvragen of men op de oude manier verder kan. 'Moeten we elkaar niet leren vinden vanuit vrijheid? Moet ik nieuw werk zoeken? Moet ik hetzelfde blijven doen maar vernieuwen van binnen uit?'

Als we *de crisis* doorleven, beginnen we te beseffen dat we op zoek zijn naar het geestelijk zelf, naar de kern die leeft in ons ik. Dit heeft een totaal andere kwaliteit dan het gewone ik maar is wel beïnvloed door het uiterlijke ik. Het *geestelijk zelf* wil het goede, wil vrijheid scheppen, is bewustzijn, kracht en wijsheid. Het is grotendeels onbewust en een klein stukje bewust. In onze tijd wil het actief worden. De kenmerken zijn *waarachtigheid en kracht*.

Als je in verbinding komt met dat geestzelf, vind je kracht. Pas als het aansluit met jezelf is het goed, het is een soort innerlijke meester. De leider van je persoonlijkheid. Je geraakt er maar bij door reflectie, door innerlijk nadenken. 'Wat heeft het voor zin om dit werk te doen, om deze relatie te hebben?' 'Van waaruit leef ik?' Dit zijn vragen waar je maar met veel zoeken en innerlijke strijd toe komt. In de vierde fase wordt de impuls daarvoor wakker. De crisis vraagt om een omvorming.

Het wordt tijd om te werken aan persoonlijk leiderschap. Dit is een ontwikkelingsweg waarbij men zich steeds meer gaat verbinden met het innerlijk zelf, met het geestzelf, met het hogere ik of met de spirituele kern en minder en minder afhankelijk wordt van andere mensen en de omgeving. Door deze innerlijke verbinding wordt een nieuwe relatie mogelijk met zichzelf en met andere mensen. Nieuw betekent hier: bewust, vrij, onafhankelijk en gevend.

Om deze ontwikkelingsweg naar het innerlijk zelf mogelijk te maken is het nodig dat men:

- de ontwikkelingswetten die het leven beheersen kent en begrijpt,
- inzicht krijgt in de eigen gevoelens, gedachten en daden en dat men er verantwoordelijkheid voor opneemt,
- dat men inzicht krijgt in de eigen waarden, principes en de eigen missie ook en van daaruit werkt,
- inzichten en handvaten verwerft om zichzelf effectief te leiden en te sturen vanuit het eigen innerlijk,
- de wil heeft om voortdurend aan zichzelf te werken.

Ghandhi zei: "Wil je de wereld veranderen, begin bij jezelf." Door te werken aan je persoonlijk ontwikkeling draag je niet alleen aan je eigen ontwikkeling bij maar ook aan die van anderen en zelfs aan die van de wereld.

De lijn van fase 1 tot 4 is die van God de Vader. We worden steeds meer naar de aarde getrokken in de sfeer van de tegenkrachten en dat zal steeds meer toenemen.

Vanaf fase 4 begint de Christus lijn. Christus verbond zich op Golgotha met deze ontwikkeling. Hij liep zelf deze weg. Daardoor wordt de weg naar boven weer mogelijk: op elk moment dat we aan onszelf werken, bij elke innerlijk activiteit, geeft Christus ons de kans om ons gewone wezen met het hogere wezen te verbinden.

Op een gegeven moment gaan mensen iets aan je opmerken, je bent wat wijzer geworden. Waarden, doelen en principes die voor jou belangrijk zijn, geven je een weg aan. Je krijgt een vermogen om wat minder met jezelf bezig te zijn en krijg je iets wat boven je kleine persoon uitgaat. Dit is de geboorte van **fase vijf**. Geleidelijk aan maak je je eigen positie ondergeschikt aan je eigen levensdoel, je concentreert je op het wezenlijk, op de essentie. In fase vijf wordt een leven mogelijk vanuit bezieling, visie en geloof in een persoonlijke missie. In deze fase begin je heel goed de donkere kanten te zien in jezelf en ze te aanvaarden. Door je focus te leggen op waar je goed in bent, kom je dicht bij je eigen pad. Veel therapieën wijzen je op dingen die niet kloppen bij jou i.p.v. te zien waar al iets opgebouwd is. Het is nochtans zeer belangrijk te zien waar je kracht ligt om te zien wat zich nog ontwikkelen kan. In deze vijfde fase krijg je *echte verbinding met je innerlijke kern* waardoor je kan beginnen om leiding te geven aan jezelf. Je gaat a.h.w. in gesprek met jezelf.

In **de zesde fase** kom je steeds vrijer van jezelf en word je vrij voor wat er in de wereld leeft en wat andere mensen nodig hebben. Als het scheppende in jou wakker is geworden, kan je ook het zelf van de ander wakker maken. In de vierde fase was je daar nog niet vrij voor!

In fase 5 overwin je je eigen ego. In deze fase begin je de mens te zien in zijn ontwikkeling: je ziet de duistere, de lichte, de gemengde kanten van de ander en je accepteert het omdat je het eerst ook in jezelf hebt geaccepteerd. Er schuilt hier een groot liefdesaspect in: daardoor geneest die ander, je wekt de ander. Je leert je eigen ikje te lossen en onzelfzuchtig te zijn maar niet vanuit je verstand maar vanuit je gevoel. Je komt ook steeds meer met de ander in contact. De eigenschappen hiervan zijn: Het vertrouwen dat de dingen gaan zoals ze moeten gaan. Het besef dat je diepste wezen je lot schrijft. Het is een *dienstbaarheid en een betrokkenheid naar de ontwikkeling* van de ander. Een voorbeeld van een bekende mens die hierin zit is de Dalai Lama.

De zevende fase is een verre toekomst: dat we *allemaal over persoonlijk leiderschap* zouden beschikken.

Ont-moeting en persoonlijk leiderschap

Er is een duidelijke tendens in onze tijd om de oude sociale verbanden te verbreken. Families hangen niet meer vanzelfsprekend aan elkaar. Levenslange partnerrelaties worden zeldzaam en nieuw samengestelde gezinnen zijn geen uitzondering. Mensen veranderen steeds vaker van werk en wonen zelden een heel leven lang op dezelfde plaats. Zelfgekozen vrienden vervangen leden van de uitgebreide familie waar men contact mee verliest. De toenemende individualisering kan vereenzaming en isolering veroorzaken. Dat kan op zijn beurt verlatingsangsten opwekken en wantrouwen doen groeien.

Om dit alles uit te houden en elkaar in vrijheid te ontmoeten en te helpen is het dus belangrijk om jezelf goed te leren kennen en te accepteren. Je kunt jezelf leren kennen door zelf reflectie en dus door bewust terug te kijken op je eigen daden, gevoelens en gedachten. Je kunt ook proberen te luisteren naar wat anderen je te zeggen hebben over jou om je blinde vlekken te ontdekken. Het is daarbij niet de bedoeling om jezelf af te straffen maar om te leren houden van jezelf om daarna ook van de anderen te kunnen houden. Het gaat daarbij dus om wat in het Markus evangelie staat: "Hou van je naaste zoals van jezelf."

Als je geleerd hebt om met aandacht en acceptatie je eigen gedachten en gevoelens waar te nemen, kun je ook beter met anderen omgaan. Als je bijvoorbeeld van jezelf opmerkt dat je je ergert aan of negatief oordeelt over iemand anders, helpt het om die gedachten en gevoelens eerst te accepteren en dan pas los te laten of te herformuleren. Dit betekent dat men los probeert te komen uit de afhankelijkheid van reactief denken, voelen en handelen en te komen tot proactief denken, voelen en handelen.

- Viktor Frankl ontdekte dat je zelfs in een concentratiekamp nog keuzes kunt maken: je stukje brood nu eten, later of het zelfs aan een ander geven.
- Eleonora Roosevelt: "Ik bepaal zelf of roddel me kwetst of niet."

Het taalgebruik verradt reactief en proactief gedrag:

Reactief: "Ik wacht op toestemming om dit te doen.. dit te kopen..;

Proactief: "Ik beslis zelf om dit te kopen... dit te doen..."

Reactief: "Ik wordt bepaald door mijn omgeving"

Proactief: "Ik bepaal zelf mijn gedrag in actieve afstemming met mijn omgeving."

Reactief: "Daar kan ik niets aan doen"

Proactief: "Laten we eens zien welke mogelijkheden er zijn ". "Ieder probleem heeft zeven oplossingen." (ik bepaal zelf of ik emotioneel ben of niet)"

Bij reactief gedrag stroom je in de ander in en de ander in jou. Je kunt proberen de ander ruimte te geven door zoiets te zeggen als: "Ik zie dit gedrag... wil je dat? Kies je daarvoor?" Het verschil tussen reactief en proactief gedrag is dus dat je je in reactief gedrag laat bepalen door andere mensen en de omstandigheden. En bij proactief gedrag door dat wat jijzelf belangrijk vindt. Niet langer de omgeving, maar je eigen principes en waarden vormen het motief van waaruit je handelt. Waarden en principes zijn eigenschappen van je geestelijke zelf.

Het hoger ik brengt ons steeds in situaties waarin je vastloopt om een gelegenheid te krijgen om verder te ontwikkelen. Wil je aan die belevenissen iets kunnen doen dan moet je aan je vermogens werken. Maar i.p.v. therapeutische hulp te zoeken kun je het ook zelf doen, met een beetje hulp van mensen in je omgeving. Je hogere ik ontwikkelt naarmate je minder ontwikkelde krachten in je ziel meer ontwikkelt, je hogere zelf krijgt daardoor meer deuren en ramen om naar binnen te komen. Bovendien ontwikkel je zo ook steeds meer het vermogen om ook de ander in zijn/haar hogere ik aan te spreken. Zo kan een ware ontmoeting tussen het hogere ik van twee personen een kans krijgen.

De open ruimte creëren:

Elkaar ontmoeten in vrijheid vraagt om andere vaardigheden dan elkaar ontmoeten als leden van een min of meer gesloten gemeenschapsvorm. Het maakt een heel groot verschil of we harmonie zoeken vanuit een open verwachting dan wel of we vanuit onuitgesproken verlangens al bij voorbaat harmonie vooropstellen. Als we dat laatste doen dan is harmonie een middel om de waarden die binnen een gesloten gemeenschap gelden allemaal in stand te houden. Als er zich dan in de communicatie andere waarden willen laten gelden, wordt dat als bedreigend ervaren voor bestaande waarden en gaat men zich vasthouden aan het harmoniemodel uit angst om het bestaande te moeten opgeven. Het is daarom goed om een open ruimte te behouden waar ook verschillen kunnen optreden zonder dat het daarom tot een verstoring van de communicatie komt. "Agree to disagree" zeggen de Engelstaligen weleens.

Om tot echte ontmoeting te komen is het belangrijk om de sociale hoofdwet van Steiner voor ogen te nemen. Als we helemaal bij onszelf kunnen blijven en onszelf waarnemen ontstaat de grootste wakkerheid in het bewustzijn. Maar we zijn dan ook geïsoleerd. Als we de ander willen ontmoeten is het nodig om jezelf los te laten en je in te leven in de ander. Steiner noemt dit: inslapen. Het goede evenwicht vinden tussen de twee is belangrijk. In zekere zin gaat het **om luisterend te spreken en sprekend te luisteren**. Wanneer iemand iets zegt en je hebt niet meteen in je binnenste een reactie klaar, dan ben je bij jezelf kunnen blijven en je hebt je toch geopend. Ook bij het spreken kun je daar rekening mee houden. Als je je niet volledig laat vervullen door wat je aan het zeggen bent, kun je je woorden ook gebruiken om bij de ander af te tasten wat bij de ander klinkt.

Als iemand onvoorwaardelijk naar jou wil luisteren, is dit een onschatbaar geschenk. In dit luisteren vind je dan de kracht en de woorden die je tot voor kort nooit zou hebben bedacht.

In Parzival van Von Eschenbach komt vrouwe Avventura (datgene wat komende is, ad vernturus, de toekomst) aankloppen aan het hart van de dichter:

"Laat me erin", klinkt haar vraag.

"Maar ik heb het deurtje al opengedaan", antwoordt de dichter.

Waarop Vrouwe Avventura: "Ja, maar je hart is bezet door je verwachtingen en je wensen, en ook door je kommer en je zorg. Ik kan er niet binnen!"

Wil je naar wereld toegaan dan begin het met het vermogen om bij jezelf te kunnen blijven. Ieder vruchtbaar altruïsme steunt op een gezond egoïsme.

Luisterend spreken en sprekend luisteren

Oefening

Maak groepjes van 3 mensen

Rollen A, B en C

A = de persoon die spreekt en vertelt

B = de persoon die luistert en vragen stelt. (Je kunt ook met 4 werken en dan kan het luisteren en vragen stellen ontdubbeld worden)

C = de persoon die de tijd en de procedure bewaakt.

Verdeel de beschikbare tijd per persoon/rol. Iedereen krijgt een keer de beurt om A te zijn. Hou nog wat tijd over voor de nabespreking.

Inhoud van de oefening:

Vorbereiding: Denk aan een eenvoudige situatie zonder al te grote beladenheid die je zou kunnen vertellen.

Procedure:

1. A vertelt in de ik-vorm over een bepaalde situatie of gebeurtenis in haar of zijn eigen leven of werksituatie gedurende 5 minuten.

B en C openen hun innerlijk en luisteren. C bewaakt de tijd en de procedure.

2. B luistert zorgzaam maar neemt ook onbevangen en zonder druk uit te oefenen waar wat er in zichzelf gebeurt.

3. B stelt vanuit het empathisch luisteren vragen aan A om een breder beeld te krijgen van hetgeen A vertelt. 5 minuten.

4. B vat samen wat hij gehoord heeft. A wikt en weegt of het klopt. A haalt de essentie uit het verhaal. 5 minuten.

Las een kleine pauze in, sta eens recht, haal iets om te drinken... 5 minuten.

Rollen wisselen. De A wordt B, de B wordt C, de C wordt A. En dan nog eens wisselen.

Aan het einde als iedereen aan bod is gekomen kan even nabesproken worden wat er gebeurde.