

**Verslag**

**Module 2 Basiscursus Antroposofie**

8 oktober 2014

Dörte opent de tweede bijeenkomst met een samenvatting van de eerste module:

Thema van de laatste keer was de driegeleding. De Antroposofie is ervan overtuigd dat de mens drie wezensdelen heeft: lichaam, ziel en geest. Door zijn lichaam kan de mens deelnemen aan het aardse bestaan en met zijn geest staat hij in verbinding met de geestelijke wereld. In zijn ziel schept de mens zijn eigen binnenwereld en verbindt hij als het ware de aarde met de geestelijke wereld.

De drie wezensdelen lichaam, ziel en geest zijn ook weer drie gedeeld:

In het fysieke lichaam kan het *zenuw-zintuigstelsel*, de *bloedsomloop / ademhaling* en het *stofwisselings-ledematenstelsel* worden onderscheiden. Ook in hoe de mens verschijnt in zijn fysieke uiterlijk is een driegeleding op te merken: Het ronde hoofd tegenover de uitgestrekte ledematen en in het midden de half gebogen ribbenkast.

De ziel kent drie activiteiten: *denken*, *voelen* en *willen* en de geest verschillende vormen van bewust­zijn, namelijk *waken*, *dromen* en *slapen*.

Vanuit deze basisgedachte komt de antroposofie tot volgende overtuigingen:

* Iedere activiteit van de ziel correspondeert met een bepaalde functionaliteit van het lichaam en een van de bewustzijnsvormen.
* Ontwikkeling is gericht op een harmonische ontwikkeling van alle wezensdelen.
* TWEE is het symbool van de polariteit, DRIE van de dynamische verbinding van twee tegen­krachten. Ontwikkeling is daarmee een ritmisch proces, waarin verschillende kwaliteiten tot hun recht komen, maar telkens ook weer begrensd worden ten behoeve van de ontwikkeling van een ander gebied.

Voor het pedagogisch handelen vanuit een antroposofisch visie betekent dit:

* Als opvoeder ben je ervoor om het kind op zijn eigen weg te ondersteunen. Je bent niet vormend en sturend maar voorwaardenscheppend bezig en de individualiteit van het kind geeft de richting aan van je handelen.
* Iedere kind heeft een drang om te ontwikkelen. Als opvoeder schep je de voorwaarde dat een kind op zijn eigen manier en in zijn eigen tempo kan ontwikkelen en help je een handje als de ontwikkeling niet harmonisch verloopt of blokkeert.
* MAAR: Ken jezelf! Harmonie in de ontwikkeling is het streven, maar nooit de realiteit. Ook niet bij jezelf! Ben je zelf een bedachtzame denker, zou je een kind misschien snel wat druk een heel bewegelijk vinden. Als je zelf een daadkrachtig mens bent, maak je je misschien eerder zorgen over het dromerige van je kind dan dat jezelf nog regelmatig weg kan dromen. Pas als je zicht hebt op je eigen goed en minder goed ontwikkelde wezensdelen en pas als je hebt geoefend om je waarnemingen daardoor niet te veel te laten beïnvloeden kan je tamelijk helder naar een kind en zijn ontwikkeling kijken.
* Wees creatief in je interventie: Omdat de zielenactiviteiten denken-voelen-willen correspon­deren met de lichamelijke functionaliteiten, kun je bijvoorbeeld een kind dat als maar praat en vraagt en slecht in zijn lijfje komt, helpen door massage en aanraking. Ook bewegings­spelletjes kunnen helpen om meer bewustzijn te krijgen voor het bewegingsapparaat: Grote stappen kleine stappen, harde stappen zachte stappen, op je tenen en op de hakken ...
* Ga geen recepten toepassen, maar probeer je bij ieder individuele kind weer opnieuw af te vragen: Wie ben je, wat wil jij en wat kan ik voor je doen om je daarbij te helpen. Bepaalde inzichten over het wezen van de mens en zijn ontwikkeling, zoals de antroposofie ze aanreikt, helpen daarbij, maar dienen steeds weer opnieuw toegepast te worden op het individuele kind in een specifieke situatie door een concreet iemand, namelijk jezelf met al je sterke en zwakke kanten. Als opvoeder wordt je hierbij ook op alle drie zielendimensies aangesproken: Wil je een kind goed begeleiden in zijn ontwikkeling vraagt dit van jou helderheid in het denken, dat je het kind een warm hart toedraagt en de nodige moed om dingen uit te proberen en soms onorthodoxe interventies te plegen.

**Het vierledig mensbeeld**

Na deze samenvatting geeft Tessa een inleiding met betrekking tot het onderwerp van de tweede bijeenkomst, namelijk het vierledig mensbeeld.

De antroposofie gaat er van uit dat in het huidige stadium van de mensheidsontwikkeling de ont­wikkelings­­processen het best te beschrijven zijn vanuit 4 principes, die verschillende benamingen kennen.

Het meest toegankelijk is het om deze principes te relateren aan de vier elementen: Aarde, water, lucht en vuur. En ook juist in die volgorde.

In het **aarde element** vinden we de dragende kwaliteit van een rots, solide, koud en onveranderlijk. Als we het in verbinding brengen met de ontwikkeling van een kind komen we uit op het **fysieke lichaam**. De botten en het kraakbeen.

In de wereld om ons heen vinden die kwaliteit met name in de wereld van de **mineralen**.

Het tweede element, **water**, staat voor de beweging, het stromende, het zich voegen en in verbin­ding brengen. In het lichaam onderscheiden we de vloeibare en chemische levensprocessen als de bloedsomloop en de stofwisseling. Deze processen brengen leven in het vaste aarde element en kunnen we ook wel het **levenslichaam** noemen.

Het levenslichaam heeft het **plantenrijk** als equivalent. De stromen van sappen in de plant, het proces van fotosynthese zorgen dat de plant in leven blijft.

Het **luchtelement** is ook wel beschouwd als het terrein van de ziel. Het alles doordringende lichaam van emotie, gevoelens, instincten en driften. De verbinding met het lucht element drukt zich bijvoorbeeld ook in onze taal uit: Zeggen we niet vaak, er hangt iets in de lucht…

De herkenbaarheid van dit **astrale lichaam** is te vinden in het **dierenrijk**, en wordt zichtbaar in de instincten en driften die daar leidend zijn.

Waar we ons onderscheiden van plant en dier is de aanwezigheid van het vierde element. Het **vuur element** draagt kwaliteiten van intentionaliteit, moraliteit en enthousiasme. Hierin verschijnt de **IK kracht** van de mens en wordt deze als geestelijk wezen zichtbaar.

De metafoor van een huis kan wellicht nog behulpzaam zijn:

Een huis dient ‘fysiek ‘in orde te zijn. Het dak moet niet lekken en het fundament moet stevig zijn. Om goed in een huis te kunnen leven is het fijn als er warm en koud stromend water is en als de verwarming het goed doet.

Ook het riool moet werken….

Een goede sfeer in huis wordt dan mogelijk, maar niet vanzelfsprekend en daarvoor is er ook een bezieling nodig, die deze sfeer creëert.

We kunnen dus spreken van vier lichamen waaruit de volwassen mens is opgebouwd.

Fysieke Lichaam (aarde)

Etherlichaam of levenslichaam (water)

Astraal lichaam (lucht)

Ik lichaam (vuur)

**Ontwikkeling van de vier lichamen**

De ontwikkeling van deze lichamen vindt opbouwend en na elkaar plaats in periodes van ongeveer 7 jaar. De tijd die een kind nodig heeft om tot een volwassen mens te ontwikkelen omvat 4 periodes van ongeveer 7 jaar. Belangrijk daarbij is dat een kind uiteraard al bij zijn geboorte over alle 4 lichamen beschikt, maar er nog geen grip op heeft. Bij de geboorte zijn dus alle 4 lichamen in aanleg aanwezig, maar het kind heeft telkens 7 jaar nodig om zich iedere lichaam eigen te maken.

In de eerste 7 jaar staat de opbouw van het fysieke lichaam centraal, als deze na 7 jaar voltooid is, komen de krachten vrij die zorgen dat het levenslichaam opgebouwd worden, in de derde 7 jaar wordt met de krachten van het levenslichaam het astraal lichaam gevormd en tenslotte komt in de laatste 7 jaar de IK- kracht vrij.

Hieruit volgt dat de het jonge kind (0 tot 7 jaar) het levens,- astraal- en ik-lichaam nog niet tot zijn beschikking heeft.

Dat betekent dat een jong kind, dat zich in de eerste 7 jaars periode bevindt voor de functies van deze hogere wezensdelen, afhankelijk is van de verzorger en dan is het zo dat de pedagogische hoofdwet in werking treedt. Deze luidt dat een verzorger altijd werkt vanuit de krachten die een wezensdeel hoger liggen dat die waarin het kind zich bevindt.

In het geval van het kind in de eerste 7 jaars periode betekent dat dat de verzorger met name werkt vanuit de krachten van het levens- of etherlichaam. Deze wordt zoals gezegd gekenmerkt door het ritmisch stromende, de gewoontes en rituelen.

Het begint ermee om kinderen te laten wennen aan een dag- en nachtritme, aan vaste tijden om te slapen en te eten. Het kleine kind ervaart dat er tijd is om wakker te zijn en te slapen, om te eten en vervolgens weer met energie te bewegen, om te rusten en te ontdekken. Alles heeft zijn tijd en volgt elkaar ritmisch en voorspelbaar op. Dan ontstaat er een stroom in de dag, waarin het kind kan ont­spannen en zijn krachten kan richten op zijn eigen ontwikkeling.

Er ontstaat een dagritme, later een weekritme: Op maandag doen we de was, dinsdag bakken we broodjes, woensdag komen de grote kinderen vroeg uit school en is er veel te beleven .... Kinderen genieten van herhaling en herkenbaarheid. Dat geeft structuur in een wereld die voor hun vaak nog veel te complex is.

Door de seizoenen samen te beleven en de jaarfeesten te vieren krijgt een kind vervolgens ook grip op een grotere tijdsperiode en beleeft het de ritme van de natuur. Vaste rituelen die bij bepaalde seizoenen en jaarfeesten horen zorgen ook hier voor herkenbaarheid en structuur en geven het kind het gevoel onderdeel te zijn van een groter geheel dat zich steeds weer herhaalt. Dit schept de geborgenheid die het kleine kind nodig heeft om zich te ontwikkelen en de wereld te ontdekken.

Het ondersteunen van kleine kinderen vanuit de krachten van het levens- of etherlichaam richt zich uiteraard niet alleen op het bieden van structuur, ritme en regelmaat. Kleine kinderen zijn nog niet in staat hun eigen basale levensprocessen te verzorgen, ze zijn hierin afhankelijk van de verzorger. De opvoeder heeft daarom bijvoorbeeld ook nog de taak om ervoor te zorgen dat de kinderen warm zijn, voldoende en gezond eten zodat de spijsvertering goed op gang komt en ze goed en voldoende slapen.

Om te kunnen ontwikkelen heb je energie nodig. Kinderen die moe zijn, honger hebben, te koud of ziek zijn, hebben al hun energie nodig, om lichamelijk overeind te blijven. Er blijft dan weinig energie over om de wereld te ontdekken en je lichaam te leren kennen. Hetzelfde geldt voor kinderen die overweldigd worden door een voor hen te complexe, te drukke en te snelle grote-mensen-wereld. Kleine kinderen hebben een volwassene nodig die hun lichamelijk welzijn goed verzorgd en hun wereld klein, overzichtelijk, voorspelbaar en veilig maakt. Dat schept ruimte voor ontwikkeling.

Het principe, dat het kind in de eerste zeven jaren moet kunnen ervaren, is: De wereld is goed! Goed in de zin van behapbaar, veilig, voorspelbaar, warm, gezond. Zo omhuld kan het kleine kind zich op zijn ontwikkeltaak in de eerste fase van zijn leven concentreren, namelijk een sterke fysieke basis te vormen die later het fundament gaat zijn voor de ontwikkeling van het levenslichaam, het astrale lichaam en het ik-lichaam.

De hectiek waarin we leven en onze complexe maatschappij maakt het toenemend lastiger om als opvoeder deze condities voor het kleine kind te creëren. De behoefte van een klein kind zijn weinig compatibel met ons druk bestaan. Vele ouders komen in een spagaat terecht met wat ze zien dat voor hun kinderen goed zou zijn en de eisen die bijvoorbeeld hun werkgever aan hun stelt. Ook kan het gebeuren dat volwassenen die weliswaar een diep verlangen kunnen hebben naar de over­zichtelijkheid van de kleine-kinder-wereld, deze niet lang kunnen verdragen. Thuis met je baby of peuter komen de muren op je af, voel je je alsof je niet meer meedoet met het echte leven, is het te saai en rustig en is er weinig ruimte voor je eigen zielenroerselen.

Het lijkt dan ook een hele klus om als opvoeder weer in contact te komen met je eigen etherkwali­teiten en deze voor het kind ter beschikking te stellen. Aan de andere kant kun je hiervan ook veel leren voor de tijd na het opvoeden: Vele "moderne" klachten, zoals burn-out, maar ook vele pro­blemen in organisaties zijn terug te voeren op mangelende etherkracht.

Was het kind in de eerste zeven jaar van zijn leven ermee bezig "baas te worden in zijn eigen lichaam", richt het zich in de periode van 7 tot 14 jaar erop om beschikking te krijgen over zijn levenslichaam of etherlichaam. Op zijn astraallichaam en de ik-lichaam heeft het echter nog weinig grip. De opvoeder begeleidt het kind in deze fase met name vanuit astrale krachten. Deze hebben als doel het kind te enthousiasmeren en de schoonheid te laten beleven. Het principe dat kinderen in de tweede fase wordt aangeboden is daarom ook: De wereld is mooi.

Kunstzinnige ervaringen zoals schilderen, knutselen, handwerken, muziek maken, maar ook met aan­dacht en zorgvuldigheid aan het werk zijn (koken, naaien, tuinieren, repareren) en de natuur beleven (hutten bouwen in het bos, dieren verzorgen, wandelen aan zee of in de bergen) maken

* dat kinderen een gevoel voor kwaliteit krijgen en een esthetisch gevoel ontwikkelen
* dat eerbied ontstaat voor de natuur en respect voor het werk van een ander
* en dat kinderen in contact komen met hun eigen creativiteit en scheppend vermogen.

De derde periode (14 tot 21 jaar) staat voor het kind in het teken om grip te krijgen op zijn astraliteit (gevoelsleven) en vraagt van de opvoeder wederom interventies vanuit het hogere wezensdeel, namelijk zijn eigen ik-kracht.

De puber lijkt zijn ouders steeds weer op de proef te willen stellen door te vragen:

* Wie ben je en waar sta je eigenlijk voor?
* Doe je wat je zegt en ben je eerlijk over wat je doet?
* Kan ik op je aan, ook al gedraag ik me slecht?

Door zijn eigen gevoelsschommelingen alle kanten opschietend is de puber bij de volwassene heel erg op zoek naar waarachtigheid en consistentie. Het principe dat in deze periode geldt is dan ook: De wereld is waar.

Iedere puberouder weet uit ervaring dat het soms lastig is om aan deze vraag te beantwoorden. De puber is op zoek naar waarachtigheid, maar laat je als volwassen door zijn gedrag vaak in je eigen astraliteit schieten. Er wordt als het ware dusdanig aan je "gerommeld", dat het niet makkelijk is je eigen emoties onder controle te houden. Als puberouder moet je bij tijd en wijle krachtig in je schoenen staan om ze vanuit je ik-kracht te begeleiden.

**Discussie en Vragen**

Aansluitend aan Tessa's inleiding werd er in tweetallen gediscussieerd en vragen geformuleerd. Deze vragen werden in de pauze geclusterd en deels na de pauze beantwoord:

**Meer weten over astrale lichaam - Wat is het verschil tussen etherlichaam en astraal lichaam? - Meer uitleg over gedrag in puberteit (levensfase waarin het astraal lichaam wordt opgebouwd)**

*De antwoorden op deze vragen hebben we getracht in bovenstaand verslag direct te verwerken.*

**Meer uitleg en voorbeelden voor het handelen vanuit het pedagogisch hoofdwet**

*De antwoorden op deze vragen hebben we getracht in bovenstaand verslag direct te verwerken.*

**Hoe omgaan met kinderen van 0 tot 7 jaar die al heel wakker in het denken zijn?**

Jonge kinderen die al heel wakker in hun denken zijn gun je om te dromen en om met de stroom mee te kunnen bewegen zonder vragen en uitleggen . Het is natuurlijk een kwaliteit die je met bewondering kan erkennen maar er is het gevaar van de eenzijdigheid met als mogelijk gevolg te weinig groei en nervositeit. Door met de stroom (van bv de dag/activiteit) mee te bewegen kan het kind uit het hoofd meer in de stofwisseling/beweging komen. Warmte kan hierbij een hulp zijn bv het masseren van de voetjes en wollen sokjes aan. Het is sowieso belangrijk om ervoor te zorgen dat het kind lekker warm is en zich behaaglijk in zijn lijfje kan voelen.

Verder zorgen voor activiteiten waarbij het kind als het ware kan aanhaken en mee kan doen met de volwassene zonder tekst en uitleg. Verder kun je denken aan bijvoorbeeld nat in nat schilderen en het kneden van bijenwas. Hierbij gaat het om het doen, het richten van de wil en gebruiken van het gevoel. Ook het buiten zijn in de natuur en het met alle zintuigen beleven van alles wat daar gebeurt kan helpen om uit het denken te komen.

**Hoe kun je de stroom in de dag verzorgen?**

*Dit onderwerp komt uitgebreid aan de orde in de latere module "* Praktische invulling: Ritme, rituelen en leven met de seizoenen"*. Vandaar dat we er nu even niet verder op ingaan.*

**De wereld is goed - mooi - waar! Dat klinkt allemaal heel fijn, maar wanneer en hoe worden kinde­ren geconfronteerd met de realiteit?**

*Deze vraag zullen we aan het begin van de derde module behandelen.*

**Waar ligt de grens tussen sturen en volgen?**

*Deze vraag zullen we aan het begin van de derde module behandelen.*

**Hoe kijkt de antroposofie naar de ontwikkeling van gehandicapte kinderen?**

*Wij gaan hier nog een klein stuk over schrijven, dat we bij de derde module uitreiken.*

**Waarom deelt de antroposofie het leven van een mens in periodes van 7 jaar in?**

Dat een mensenleven verschillende fasen kent en iedere fase zijn eigen ontwikkelthema hoort bij de basisaannames van de antroposofie. Dat het fasen zijn van zeven jaar is niet specifiek antroposofisch, maar is een gedachte die in de geschiedenis vaker terugkomt.

7 is het getal van de vervulling, totstandkoming, verwezenlijking. Na de 7 is de cirkel als het ware rond en keren dingen terug naar hun begin. Zo bijvoorbeeld ook in de cyclus van de week (7 dagen) . In de symboliek van het middeleeuwse christendom staat de 7 voor rust, genade en vrede. Het getal 7 staat daar namelijk voor de verbintenis van de hemelse drie-eenheid (vader-zoon-Heilige Geest) met de aardse vierdeling die je terug kunt vinden in de vier elementen en in de vier wind- en hemelstreken.

Ook buiten de antroposofie leeft de gedachte dat de mens zich ontwikkelt in periodes van 7 jaar. Uit overleveringen weten we dat bijvoorbeeld al de Griek Solon (ongeveer 500 v. Chr.) het mensenleven al indeelde in fasen van 7 jaar (Hebdomaden).

De met name de eerste drie levensfasen van de mens worden gekenmerkt door markante fysieke veranderingen die wijzen op een 7jaarsritme:

* Tandenwisseling met 7 jaar
* Geslachtsrijpheid met 14 jaar
* Hersenontwikkeling (grotendeels) voltooid met 21 jaar

De indeling in 7-jaars-perioden is een verfijning van de gedachte dat je in een mensenleven globaal drie fasen kunt onderscheiden: jeugd, volwassenheid, ouderdom. Volgens een Chinees gezegde krijgt de mens in zijn leven één periode om te leren, één om te vechten en één om wijs te worden. In de antroposofie worden deze drie fasen aangeduid met de omschrijvingen receptieve fase, expansieve fase en sociale fase:

**Receptieve fase (ontvangen)**

0 tot 7 jaar Fysiologische rijping

7 tot 14 jaar psychologische rijping

14 tot 21 jaar sociale rijping

**Expansieve fase (veroveren eigen plaats in de wereld)**

21 tot 28 jaar Zichzelf ontdekken in de confrontatie met de wereld

28 tot 35 jaar Met het denken de wereld beheersen

35 tot 42 jaar Wending

**Sociale fase (zingeving, wijsheid, dienst aan de gemeenschap)**

42 tot 49 jaar Het zoeken naar zingeving

49 tot 56 jaar Levenswijsheid

56 tot 63 jaar Loslaten en concentreren

En wat at dan volgt is, zoals de Chinezen zeggen, een geschenk van de goden ...

Hoe om te gaan met het concept van de levensfasen? Twee waarschuwingen van Jos van der Brug in "Levensfasen en werk":

* Tegenwoordig wordt het steeds moeilijker te spreken van algemene wetmatigheden in de menselijke levensloop. Behalve verschil in persoonlijke aanleg is er in onze tijd een enorme verscheidenheid aan levensomstandigheden; ook zijn nu de mogelijkheden om het eigen leven vorm te geven en te sturen veel groter dan voorheen. Dat neemt niet weg dat er een grondpatroon te onderkennen valt waarop ieder mens zijn of haar leven weeft. Ieder mens gaat bijvoorbeeld door de fase van de puberteit heen. Elke jongere beleeft deze periode op zijn eigen wijze, maar toch heeft de puberteit een aantal algemene karakteristieken. Het uitgangspunt van het levensfasenconcept is dat in opeenvolgende periodes bepaalde karakteristieken, kwaliteiten en opgaven het meest dominant naar voren treden. Maar de menselijke levensloop individualiseert steeds meer. Door allerlei omstandigheden kunnen ervaringen die de een opdoet als twintiger bij de ander pas optreden als hij de veertig al is gepasseerd en omgekeerd. Er hoeft dan niets mis te zijn met de betrokkenen. Juist ook in de afwijkingen van het algemene beeld wordt het unieke van iemands levensloop zichtbaar.
* De typering van de verschillende levensfasen houdt het gevaar van etikettering in. Dat gebeurt wanneer op grond van enkele vluchtige waarnemingen mensen snel in een levensfase worden ingedeeld en hun de daarbij behorende karakteristieken worden toegedicht. Dan stopt waarneming en is de interesse in de ander gedood in plaats van gewekt. Het concept van de levensfasen is niet bedoeld om mensen in te delen of te categoriseren. Ieder mens is uniek. Mede daarom blijft de waarneming van de ander centraal staan. Deze waarneming kan echter worden aangescherpt door te kijken door een bril als die van de levensfasen.

**Literatuur:**

“Ontwikkelingsfasen van het kind” van B.C.J. Lievegoed

“Opvoeding van het kind in het licht van de antroposofie” van Rudolf Steiner “Algemene menskunde als basis voor de pedagogie “ van Rudolf Steiner “Groeiwijzer van nul tot één jaar” van Paulien Bom en Machteld Huber “Groeiwijzer van één tot vier jaar” van Paulien Bom en Machteld Huber “Kinderspreekuur” van Wolfgang Goebel en Michaela Glöckler

“De eerste 7 jaar” van Edmond Schoorel

"Het etherlichaam als pedagogisch instrument" van Cornelis Boogerd  
"Warmte" van Edmond Schoorel  
"Caleidoscoop van een levende pedagogie” van Hanne Looij  
"Ouders en hun kinderen" van Michaela Glöckler

**Literatuur over de levensfasen (met name de expansieve en de sociale fase)**

"De levensloop van de mens. Ontwikkeling en ontwikkelingsmogelijkheden in verschillende levensfasen" van Benard Lievegoed

"Levensfasen en werk. Coachen, leidinggeven, teamwork" van Jos van der Brug

*"*Levensfasen en biografie. Leiding geven aan de levensontwikkeling" van Thale Bout *(waarschijnlijk niet meer verkrijgbaar, wel te kopiëren bij Dörte)*