

Zintuigen zijn oriënteringsinstrumenten voor een mens in de aardewereld. Daarom is het ook logisch om de aardewereld de zintuiglijke wereld te noemen. Als een kind geboren wordt is hij op aarde – maar als hij zijn zintuigen gaat gebruiken weet hij ook dat hij op aarde is. Dat wil zeggen, weten is eigenlijk niet het goede woord. Toch krijgt hij informatie over de zintuiglijke wereld. Hij 'weet' bijvoorbeeld dat de moedermelk zoet is, dat die een prettig gevoel in de buik geeft, dat de bijtring hard is en dat de knuffel zacht is. Dat is het bijzondere van kennis die een kind via de zintuigen krijgt. Het is kennis, waar het verstand geen deel aan heeft. Het is 'weten' zonder tussenkomst van het verstand. Later kan hij over die kennis gaan nadenken. Daar is de school voor bedoeld – om te leren nadenken over de zaken die het kind allang weet.

Sectoren van de zintuiglijke wereld

Als een kind 'rondziet in de wereld' gebruikt het al zijn zintuigen. En het bijzondere is, dat hij ze altijd allemaal tegelijk gebruikt. Dat is bij de zintuigen zo ingericht. De zintuiglijke wereld doet zich als één geheel aan het kind voor – als een wereld die kleur en vorm heeft, die klinkt en beweegt, die geurt en smaakt. Een kind stelt niet zo gauw aan zichzelf de vraag: welke kleur is dit? Welke beweging neem ik waar? Hoe heet dit? Toch kunnen grootouders en ouders het vaak niet laten om die vragen wel te stellen. Weet jij al welke kleur dit is? Bij iedere deelwaarneming verliest het kind iets. Het verliest het besef dat de aarde zich als één geheel aan hem voordoet. Het is de vraag of we hem daar een plezier mee doen.

Maar vroeger of later gaat het kind ontdekken dat de wereld van zijn waarnemingen is op te delen in verschillende sectoren. In drie verschillende richtingen neem ik iets waar. Naar mezelf toe, naar de wereld toe en naar de 'hemel' toe. Mezelf leer ik kennen door de zintuigen van de tast, het innerlijke welbehagen en onbehagen, de bewegingen en het evenwicht. De wereld om me heen leer ik kennen door de zintuigen van de geur, de smaak, de kleur en de warmte. De wereld van de geest leer ik kennen in zijn aardse verschijning door de zintuigen van de klank, de vorm, de betekenis en de mens.

Het is heel behulpzaam om als ouder je opgroeiende kind te volgen vanuit de vraag: hoe leren de zintuigen jou om de wereld te kennen? Als je weet hebt van de zintuigen, kan je beter meebeleven wat je kind allemaal ontdekt. In deze aflevering bespreek ik het eerste groepje, in de volgende twee afleveringen komen de andere groepjes aan de beurt.

Lichaamsgerichte zintuigen

Voor de geboorte zijn de zintuigen als organen al aangelegd. Reken maar dat niet alleen de moeder voelt dat er een kind in haar buik zit, maar dat het kind ook gewaar wordt dat het in de buik zit. Het kind heeft er echter geen weet van, het heeft geen zintuiglijke waarnemingen, het is immers nog niet in de zintuiglijke wereld, want nog niet geboren. De toenemende druk op zijn huid, de geluiden die in zijn beschermde ruimte doordringen, de spanning in zijn spieren, het zijn allemaal gewaarwordingen, geen waarnemingen. Deze gewaarwordingen werken in op het kind, ze vormen mee aan zijn lichaam. Net als voedsel dat de moeder eet, de ziekte die ze doormaakt, de stemming waarin ze verkeert, de genegenheid die ze voor het kind voelt, vormen ook die eerste gewaarwordingen van de zintuigorganen mee aan de opbouw van het fysieke lichaam.

Dat verandert vanaf de geboorte. Met de eerste ademteug komt het kind in de zintuiglijke wereld. Vanaf dat moment kunnen de zintuigen hun ervaringen spiegelen in de ziel. Deze overgang is abrupt. Maar het ingroeien in de zintuiglijke wereld duurt nog jaren. Nog een jaar of zeven lang zijn het de gewaarwordingen, ook die van de zintuigen, die het lichaam van het kind vormen en opbouwen. Stap voor stap wordt de zintuiglijke wereld de buitenwereld – en de zielenwereld de binnenwereld. Dat gaat samen op. Naarmate de buitenwereld tot buitenwereld wordt, wordt de binnenwereld tot binnenwereld. Daarom maakt het veel uit of je in de polder of in de bergen opgroeit. Je wereld is anders, je lijf en je ziel worden anders.

Voet aan wal

Wat is de eerste 'buitenwereld' waar het pasgeboren kind waarnemingen van krijgt? Welke buitenwereld ontmoet het als eerste? Dat is de wereld van zijn eigen lichaam. De plek waar een kind voet aan wal zet als het uit de oceaan van het voor-geboortelijke aan land komt op aarde, is zijn viervoudige lichaam. Misschien denk je nu dat je niet weet wat een viervoudig lichaam is. Misschien denk je zelfs dat je maar één lichaam hebt. In beide gevallen heb je ongelijk. Ieder mens heeft een viervoudig lichaam en ieder mens 'weet' dat. Je hebt dat namelijk in de eerste vier jaar al geleerd, door de vier lichaamsgerichte zintuigen. Zintuigen leveren kennis zonder tussenkomst van het verstand. Maar als je je verstand gebruikt kan die kennis wel bewust worden. Dat werkt als volgt.



Tastzin

Door zijn tastzin maakt het kind kennis met zijn fysieke lichaam – ofwel de overstap van de voorgeboortelijke wereld naar de aarde. Met hulp van de tast gaat hij leren: als ik op aarde ben heb ik een plekje waar ik thuis hoor, waar ik recht op heb – ik alleen. Het fysieke lichaam is dat plekje. Het is de ruimte die helemaal gevuld is door mij, door een mens. Die mens ben ik. Het is een heilige plek, want er woont een geestelijk wezen, een ik, ikzelf. Hoe beter die plek verzorgd wordt door de mensen om mij heen en door mezelf, hoe gemakkelijker ik die plek herken als van mijzelf. Dan geeft het mij veiligheid en bestaansgrond. De kwaliteit van mijn plek op aarde wordt bepaald door de grens, aan de grens. Daarom is het fijn als ik het onderscheid leer tussen verschillende kwaliteiten van tastbaar materiaal. Hoe de kleding aan mijn lichaam is, hoe de hand van mijn vader of moeder mij draagt en streelt maakt uit of ik een rotsvast basisvertrouwen krijgt dat de wereld mij draagt, dat ik bestaansrecht heb. De tastzin grenst af, maar sluit niet uit. Want door de tastzin blijf ik tegelijk verbonden met de buitenwereld, door de kwaliteiten van hard, zacht, glad, ruw, week, verend en zoveel meer. Door de tast leer ik later dat de aarde mij draagt. Op drijfzand valt die zekerheid weg, bij een aardbeving ook. Dan kan er een existentiële angst ontstaan, als de veiligheid van de tast wegvalt.

Levenszin

Door zijn levenszin maakt het kind kennis met zijn levenslichaam. In het antroposofische jargon wordt het ook wel etherlichaam of vormkrachtenlichaam genoemd. Het maakt niet uit hoe je het noemt, als je het maar herkent. Door het fysieke lichaam komt een kind op aarde in de ruimte. Door het levenslichaam komt het in de tijd. Tijdlichaam kan je het levenslichaam ook noemen. Als de lichaamsprocessen op elkaar afgestemd zijn, als er een afwisseling is tussen slapen en waken, moe worden en herstellen, leren en spelen, dan is de tijd ritmisch geordend. Dan heeft het kind een gezond lichaam en voelt het zich comfortabel. Door de tastzin komt het kind in zijn lichaam, door de levenszin gaat het daarin ook wonen. Het leert door de levenszin vanzelf, zonder tussenkomst van het verstand, dat de adem sneller gaat als je je inspant, dat je je warmte afgeeft als je het warm hebt – en bij je houdt als je het koud hebt. Van extremen moet de levenszin niets hebben. Het gevoel van welbehagen gedijt bij een rustig kabbelende levensloop. Als de behaaglijke zone wordt verlaten, door honger, misselijkheid, pijn, herrie, wordt die levenszin even buiten werking gesteld. Met hulp van de levenszin kan een kind zich identificeren met zijn lichaam. Als dat lukt, hoeft het zich niet te schamen. Schaamte treedt op als je even een vreemde wordt voor jezelf. Daarom heeft een jong kind geen schaamte. De omgeving maakt duidelijk: je bent goed zoals je bent, ik ben er voor je, onvoorwaardelijk. Als dat gebeurt kan het kind later ook tegen zichzelf zeggen: ik ben goed zoals ik ben.

Bewegingszin

Door zijn bewegingszin maakt het kind kennis met zijn zielelichaam. Raar woord: zielelichaam. Bedoeld zijn de lichamelijke

voorwaarden voor het functioneren van de ziel. Zenuwen zijn belangrijk, maar ook spieren, energie, bloeddruk. Een pasgeborene kan zichzelf niet bewegen. Die wordt bewogen. Door reflexen, honger, ongemak komen zijn ledematen en zijn sternbanden in beweging. Gerichte beweging ontstaat pas als het kind zijn eigen bewegingen leert waarnemen. Dan nog weet een kind een hele tijd zijn bewegingen niet echt te sturen. Maar oefening baart kunst. Daar zit 'm de clou. Om je bewegingszin te oefenen, moet je bewegen. Als een kind dat vasthoudend doet, leert het in een paar jaar om te huppelen, te rennen, te klimmen, zichzelf op te vangen als hij valt. Bewegen gaat gepaard met plezier. Een zittend kind is een tegenspraak in zichzelf. Een gezond kind loopt niet, maar rent of huppelt. De bewegingszin leert het kind dat hij niet gebonden is, maar vrij. Hij leert dat hij zichzelf meeneemt als hij zijn lichaam beweegt. Misschien moet je eigenlijk zelfs zeggen: dat z'n lichaam vanzelf meegaat als hij ergens heengaat. Bij de tastzin en de levenszin moest het kind zich vereenzelvigen met zijn lichaam om een veilige basis te krijgen. Van de bewegingszin leert het kind dat hij óók vrij is van zijn lichaam. Vrij, omdat z'n lichaam doet wat hij wil. Als het kind een bewegingsprobleem heeft, ontstaat er dus heel gemakkelijk onvrijheid in z'n ziel – een gevoel van gebondenheid, beperktheid, belemmerd worden.

Evenwichtszin

Door zijn evenwichtszin maakt het kind kennis met zijn Ik. Eigenlijk zou ik moeten schrijven: ik-lichaam. Maar dat is nog raarder dan zielelichaam. Bedoeld zijn de lichamelijke voorwaarden voor het functioneren van het Ik. Ik met een hoofdletter. Want het kind is een uniek geestelijk wezen, dat op aarde tot verschijning komt. Een geestverschijning, zou je kunnen zeggen. Om dat voor elkaar te krijgen zijn een aantal voorwaarden nodig. Warmte, bloed, verticale gestalte, tweevoeter, niet viervoeter. En het evenwicht. Als een kind al bewegend de ruimte veroverd, rollend, kruipend, lopend, huppelend en rennend, koppeltje duikelend, zwemmend, merkt het onbewust: wat ik doe en waar ik ook ben, ik ben het altijd zelf. Een beetje abstract gezegd: ik neem mijn eigen oriëntatiepunt ten opzichte van de driedimensionale ruimte mee. Als ik kan staan is er een 'onder en een boven' ontstaan, als ik opzij langs de bank loop is er een 'links en rechts' ontstaan en als ik kan lopen is er een 'voor en achter' ontstaan. De ruimte ontstaat rondom het kind, doordat hij zijn eigen centrum in die ruimte schept. Niemand op de hele wereld heeft dezelfde positie ten opzichte van die driedimensionale ruimte. Ik ben uniek. Door de bewegingszin leert het kind: ik neem mezelf altijd mee. Door de evenwichtszin leert het: en ik ben altijd dezelfde. Als die zekerheid wegvalt ontstaat er een angst die erger is dan angst. Het verliezen van de verbinding met je Ik is nauwelijks te verdragen. Daarom is zeeziekte ook zo afschuwelijk.

Met de hulp van de vier lichaamsgerichte zintuigen maakt het kind dus kennis met zijn vier lichamen. Daar weet het natuurlijk niets van. Voorlopig is het onbewuste kennis. Maar wel rotsvast kennis – het is zekerheid. Ik heb een lichaam, ik ben een lichaam, ik neem het overal mee naartoe en het geeft me mijn bestaansgrond. ●