

**Verslag**

**Module 4 Basiscursus Antroposofie**

14 januari 2015

De eerste bijeenkomst in het nieuw jaar! Het is Driekoningentijd. We hebben een Drie-Koningen-Tulband gebakken, waarvan we in het begin een stuk aan iedereen uitdelen. Traditioneel zijn hier drie bonen in verwerkt: Twee witte en één zwarte. Diegene die er een boontje in zijn stukje vindt, mag zich vandaag koning voelen!

De drie koningen waren spirituele leiders van hun volk en ze gaven aan het Jezuskind geschenken met een symbolische betekenis:

Melchior, de rode koning schonk goud, symbool voor het heldere denken.

Balthasar met de blauwe mantel, gaf wierook, ter versterking van het gevoelsgebied.

Caspar, de Morenkoning met de groene mantel, schonk mirre voor kracht en moed.

Deze drie gaven symboliseren ook de basis van de pedagogie waar Drakepit voor staat:

* een helder denken om situaties, ouders en kinderen goed te kunnen waarnemen;
* hartekracht om met liefde naar elk individu te kunnen kijken en je vanuit je eigen creativiteit en intuïtie tot goede interventies te komen;
* en moed om op je eigen oordeelsvermogen te varen en ook eens verrassende dingen te proberen, maar ook moed om kritisch te durven kijken naar je eigen handelen.

Vervolgens worden zakjes uitgedeeld met goud, wierook en mirre als nieuwjaarswens voor alle deelnemers: Opdat eenieder in het nieuwe jaar gezegend mag zijn met helder denken, hartekracht en de moed die nog is om je eigen weg te gaan.

Vele Drakepit bijeenkomsten worden geopend door kort stil te staan bij de tijd van het jaar.

Ieder seizoen heeft zijn eigen karakter en kwaliteit en daagt de mens op verschillende manier uit. De jaarfeesten ondersteunen de mens op bepaalde momenten in het jaar en herinneren hem wat van hem op dit moment gevraagd wordt: Het Michaelsfeest doet bijvoorbeeld een beroep op je moed en kracht, om dat wat je in de zomer hebt bedacht ook te gaan realiseren, ook al kom je daarbij een aantal draken tegen die je moet verslaan. En op het moment dat de natuur zich zelf terug trekt en (gedeeltelijk) sterft en de mens zich voorbereidt om de wintertijd fysiek en mentaal goed door te komen, geven de jaarfeesten (Sint Maarten, Sint Nicolaas, kerst en Maria Lichtmis) warmte, glans, een lichtend perspectief.

In de antroposofie wordt het bewust beleven van het jaarverloop als belangrijk ervaren, als een bron voor ons innerlijk leven, voor onze ziel. Een bron van vreugde, van kracht om te blijven volhouden en van inspiraties, motivatie en innerlijke ontwikkeling. Juist omdat het iedere jaar terug komt en je er telkens weer mee om kan gaan op een manier die dán bij je past.

In de volgende bijeenkomst zullen we nader ingaan op het leven met de seizoenen en het vieren van de jaarfeesten.

Na deze opmaat staat de bespreking van de huiswerkopdrachten op het programma. Voordat twee deelnemers hun waarnemingen met betrekking tot een specifiek kind delen, geeft Tessa een korte inleiding over de belang van de objectieve waarneming.

**Het belang van objectieve waarneming**

Als je zelf wilt leren kennen

Zoek dan in de wijdten van de wereld

Als je de wereld wilt doorgronden

Dring dan door in je eigen diepten

Rudolf Steiner

In de antroposofie wordt vaak gesproken over een goede waarneming. Door goed te kijken naar kinderen openbaart zich het geheim van hun ontwikkelingsweg en krijg je als opvoeder die informatie die nodig is om kinderen bij die ontwikkelingsweg te steunen.

Hoe kijk je dan naar kinderen. Natuurlijk kun je feitelijk analytisch kijken, maar ook kun je hierbij je intuïtie in zetten. Basis voorwaarde is echter dat je in staat bent om al je waarnemingen te objectiveren. De basis van het objectieve waarnemen bevindt zich in de fenomenologie waarvan Johan Wolfgang van Goethe (1749-1832) de grondlegger is. Rudolf Steiner heeft deze theorie verder uitgewerkt. De fenomenologie is ontwikkeld aan waarnemingen uit de natuur en dit onderzoek heeft bijvoorbeeld geleid tot het ontdekken van de ‘oerplant’, als een gebaar dat ten grondslag ligt aan de groei en ontwikkeling van alle planten

Doel van de fenomenologie is Inzicht krijgen in de geestelijke activiteit achter de zichtbare verschijning door het bestuderen van de zichtbare verschijnselen ( Phenoma: Dat wat zich laat zien) en het ontwikkelen van persoonlijke handelingen die recht doen aan het object en passen in zijn ontwikkeling.

Bij het oefenen van het objectieve waarnemen zijn er een aantal spelregels:

* Vertrouw op je waarneming. Als je ervaart dat een kind boos is, ook al lijkt dat aan de buitenkant niet zo, neem het dan toch serieus
* Wordt bewust van je oordelen en houd oordelen terug
* Het inleven en symboliseren is een behulpzaam instrument om een kind te leren begrijpen. Bij een koppig kindje kan het beeld van een ezeltje je helpen. Hoe krijg je een ezeltje in beweging, niet door er aan te trekken
* Laat meespelen wat je beleeft, maar daarbij gaat het nadrukkelijk niet om oordelen van je belevingen.
* Oefen jezelf tot waarnemingsinstrument. Gebruik daarbij al je zintuigen
* Probeer tot de essentie door te dringen.

Bij het in beeld brengen van een kindje helpt als je langs de vier wezensdelen gaat.

Te beginnen met de beschrijving van het fysieke lichaam (bouw, haarkleur, ogen, vulling) , vervolgens naar het etherlichaam (hoe verlopen levensprocessen : bijv. eten, slapen, vertering.

Dan kijken naar het astraal lichaam, hoe werken de begeertes, driften en sympathie/antipathie. Waar geniet het kind van, hoe is het met de emoties.

Tenslotte kun je iets zeggen over het IK, de stuurman van het geheel. Is deze in staat om enige sturing aan te brengen en zo ja op welke gebieden dan.

Na deze inleiding over de kunst van het waarnemen volgen gaan we met de huiswerkopdrachten van twee deelnemers aan de slag.

Vervolgens werken Tessa en Hilleguus aan de hand van de ingebrachte waarnemingen de onderste vier zintuigen verder uit.

**Uitwerking van de onderste vier zintuigen**

*De tastzin*

De tastzin laat zich bij jonge kinderen op verschillende manieren verzorgen. Natuurlijk begint het bij respectvolle aanraking en verzorging. Rustige zachte bewegingen met aandachtige verzorging uitgevoerd. Bedenk dat het zintuig ontwikkeld wordt door de ervaringen die het opdoet. D.w.z. dat als een kind alleen maar ruw en grof wordt behandeld hij geen fijnzinnig tastzintuig kan ontwikkelen.

Te denken valt ook aan massage met een fijne olie, warme omhulling door wollen of zijden kleertjes. Natuurlijk is het ook fijn als de materialen die je een kindje aanbiedt van natuurlijke waarachtige kwaliteit zijn. Daarmee doet het waarachtige zintuigindrukken op die bijdragen aan een gezonde ontwikkeling van het zintuig. Een houten speelgoed auto is zo zwaar als het er uitziet, terwijl een grote plastic auto met een hand makkelijk te tillen is.

Als het kindje moeilijk zijn eigen lichamelijke basis kan ervaren, en door bewegingsonrust slecht kan inslapen, kan het helpen om in te inbakeren. Het gebaar naar binnen en de duidelijke begrenzing geeft een kind het houvast en de stevigheid die het nodig heeft om zich over te geven aan de slaap.

Ook op ziele niveau is een duidelijke afgrenzing verstandig. Innerlijk en uiterlijk.

Wat een enorme hulp is bij het grenzen stellen, zeker als je een kindje hebt die duidelijk in de koppigheidsfase zit, is een goed gewoontevormingen en het instellen van rituelen door de dag heen.

De gewoonte zorgt ervoor dat niet overal strijd over hoeft worden geleverd. ‘Je kunt nog niet van tafel, want het kaarsje brandt nog’ en niet ‘je kunt nog niet van tafel, want ik wil dat je blijft zitten…’

Over eten, slapen en zindelijk worden is het beter geen strijd te voeren, omdat op die gebieden kinderen echt baas zijn.

Het is echter wel goed om af en toe op andere zelfgekozen gebieden en momenten een punt te maken, zodat het helder is dat de ouder altijd de regie heeft, niet vanuit de behoefte aan macht, maar wel vanuit de verantwoordelijkheid van het nu eenmaal ‘ouder’ zijn.

Een goede en heldere structuur in de dag en in het jaar en consequent zijn bouwen als het ware een huisje om het kind heen, waarin hij zich veilig kan voelen.

Als opvoeder is het belangrijk je bewust te zijn van hoe het met jezelf en je grenzen gesteld is. Als je moe bent of niet helemaal lekker, kun je vaal minder hebben. Dat is op zich helemaal niet erg, maar dan is het wel verstandig om juist op tijd de grens te stellen, zodat het niet onder je huid komt te zitten.

Sowieso is het verstandig om bewust grenzen eerder te stellen dan dat je merkt dat je aan een grens komt. Daarmee geef je jezelf en het kind iets speelruimte en die is er nu eenmaal af en toe even nodig.

*De levenszin*

De levenszin is natuurlijk direct verbonden met de levensprocessen. Het is het zintuig dat een signaal functie heeft als er iets in de levensprocessen niet helemaal in orde is.

In de verzorging van deze levensprocessen heeft de opvoeder in deze eerste jaren een belangrijke rol. Enerzijds is het kind afhankelijk voor de verzorging van zijn levensprocessen. Het moet warm gehouden worden, het moet goed en op de juiste wijze gevoed worden, het moet beschermd worden voor allerlei prikkels etc. Daarvoor moet je je verbinden met de kinderen en moet je

Maar ook is het goed om je te realiseren dat om te weten wat behaaglijkheid is, je ook af en toe de andere ervaring moet hebben. Kinderen die nooit ongenoegen hebben gekend kennen ook niet de ultieme voldoening als dat ongenoegen opgelost wordt. Niet voor niets is de uitdrukking ook : Honger maakt rauwe bonen zoet

Nooit pijn hebben gekend betekent ook dat je geen medelijden kunt voelen en om pijn te verdragen heb je ook moed nodig.

Van hier uit kun je dan ook anders kijken naar de functie van vallen en opstaan, naar de functie van huilen.

*De bewegingszin*

Door de bewegingszin zijn we in staat om onze eigen bewegingen waar te nemen zonder dat we deze met de ogen volgen. Daarom spreken we alleen van bewegingszin bij doelgerichte en beheerste bewegingen. Het gaat om het leren beheersen en terughouden van de overdaad aan beweging.

De ontwikkeling van de bewegingszin begint op het moment dat de chaotische bewegingen van de armen en benen van het kindje tot stilstand komen en waargenomen worden. Eerst ligt een kindje nog te zwaaien met de armpjes maar op een dag ‘ziet’ het ineens dat handje en nog weer wat later kan het er ook iets mee gaan vastpakken. Opvallend hierbij is dus dat er rust nodig is om de bewegingszin te bevorderen, rust opdat de bewegingen bewust kunnen worden.

De ontwikkeling van de bewegingszin gaat in de eerste jaren min of meer gelijk op met de motorische ontwikkeling. Het kind is steeds beter in staat om bewuste en gecontroleerde bewegingen te maken. De bewegingszin kan het hele leven door verder ontwikkeld worden; eigenlijk zolang het mogelijk is om nieuwe motorische vaardigheden aan te leren. Hoe beter een kind leert bewegen (in de zin van behendig en gecoördineerd) hoe gedifferentieerder het zenuwstelsel wordt.

Door de ervaringen die we met bewegingen opdoen aan ons eigen lichaam leren we de vertaalslag te maken naar bewegingen in overdrachtelijke zin.

Om tot een goed ontwikkelde bewegingszin te komen is het belangrijk om kinderen zoveel mogelijk zelf te laten bewegen. Het gaat er om dat ze hun, van nature aanwezige, bewegingsdrang kunnen uitleven in allerlei bewegingen. Gaandeweg leren ze steeds beter hun motoriek te beheersen en dit kan een gevoel van vrijheid en vreugde brengen. Denk bijvoorbeeld aan de vreugde van een kind als het eindelijk ook tot bovenin de boom kan klimmen of eindelijk ook mee kan fietsen met ‘de groten’. Belangrijk hierbij is dat het kind zelf sturing geeft en zo de baas wordt over zijn eigen ledematen.

De vaardigheid wordt echt zelf veroverd als we het kind de dingen in zijn eigen tempo laten doen. Niet het kind bovenop het speeltoestel zetten maar wachten tot het er zelf opklimt. Wat een vreugde!

Om tot beweging te komen en om het te stimuleren kan spelmateriaal een hulp zijn. Denk bijvoorbeeld aan bouwen met planken en kisten, spelen met een bal maar ook door het doen van allerlei dagelijkse dingen en buitenspelen. Het voorbeeld van goed bewegende volwassenen werkt ook positief (nabootsing) en ook een sfeer van vreugde en lichtheid zijn bevorderlijk voor de bewegingszin.

*De evenwichtszin*

Door de evenwichtszin zijn we in staat om onze positie in de ruimte te bepalen ten opzichte van de drie dimensies voor-achter, onder-boven, links-rechts.

De evenwichtszin is al actief vanaf de geboorte en we zien het bijvoorbeeld wanneer het kindje zijn hoofd optilt. Het is een eerste beweging tegen de zwaartekracht in. Dit gebeurt alleen als er een voorbeeld in de omgeving van het kind is dwz een kind komt alleen tot het hoofd optillen en later tot zitten en staan als er andere mensen om hem heen zijn die het kan nabootsen.

De ontwikkeling van de evenwichtszin loopt in de eerste jaren parallel aan de motorische ontwikkeling en dat betekent dat de belangrijkste stimulans voor de ontwikkeling de mogelijkheid tot bewegen is. Net als bij de bewegingszin is het eigen initiatief tot bewegen hier belangrijk dus bijvoorbeeld niet het kindje al in een stoel zetten voor het echt los kan zitten of een baby in een loopstoeltje laten lopen voor hij echt los kan lopen.

Met het wiegen van een kindje, het zitten op een hobbelpaard en schommelen wordt de evenwichtszin aangesproken. Hier wordt ook de relatie duidelijk tussen evenwichtszin en innerlijke rust. Als een kindje onrustig is bijvoorbeeld neem je het op de arm om te wiegen. Hinkelen, glijden, rondjes lopen op de rand van de zandbak, torens bouwen, het is allemaal het oefenen van de evenwichtszin.

Bevorderlijk voor de evenwichtszin is een omgeving waar, naast veel mogelijkheid tot bewegen, volwassenen zijn waarbij het kind innerlijke rust en concentratie kan beleven.

Belangrijk omdat de evenwichtszin ook de basis legt voor het waarnemen van ons innerlijk evenwicht. We kunnen onszelf als IK beleven en blijven steeds dezelfde mens onafhankelijk van onze positie in de ruimte.