#weerstand

ita

Magazine voor gezondheidszorg geïnspireerd door antroposofie

een uitgave van Antroposana

Niet wat ons overkomt
is het belangrijkst,
het gaat erom wat we doen
met onze ervaringen.

Edith Eger, klinisch psychologe
Uit: Het geschenk, 2020

Verademen

MANON BERENDSE HOOFDREDACTEUR
BEELD SHUTTERSTOCK

Toen mijn dochtertje nog naar de kleuterklas ging nam ik haar op een decemberochtend mee naar een uithoekje van de schemerige grote zaal. In de adventstijd werden daar de grotere kinderen welkom geheten tussen een haag van moeders met een brandende kaars in hun hand. Terwijl zij de donkere aarde bezongen, schuifelden de kinderen voorbij. Vlammetjes flakkerden, jassen en tassen ritselden. Er daalde een diepe rust neer over iedereen en we luisterden naar wat klonk: “d’Heilige Sint Maarten, hij schonk ons offerkracht / Advent is nu gekomen / en heel de wereld wacht." Mijn meisje zat tevreden bij me op schoot en slaakte een diepe zucht. De oprechtheid die schuilde in dit kleine, maar krachtige moment begreep ze volkomen. Alsof ze het al kende. En mij raakte die laatste zin: "En heel de wereld wacht".

Opnieuw is het advent, maar het is anders donker dan destijds. Wat een jaar ligt er achter ons. En wat een jaren liggen er nog in het verschiet, waarin we op de proef gesteld zullen worden in ons mens zijn en in ons mens *worden.* Bernard Lievegoed – psychiater, hoogleraar en organisatiedeskundige – voorspelde al in 1992 dat er voor de mensheid donkere tijden zouden aanbreken tussen 2020 en 2040 (*Over de redding van de ziel).* De vraag die Lievegoed toen in feite opwierp is zeer actueel: wat te doen wanneer materialisme en reductionisme alle zuurstof lijken te persen uit wat ons als mensheid bindt? Nu we ons bewust worden van de mondiale tendens van het verschuiven van individuele vrijheden naar makkelijker te sturen groepsdenken, valt zijn bemoedigende advies des te meer op: werk samen aan reële doelen. Onderzoek intensief, leef met vragen en leer verschillen uithouden.
Ook Rudolf Steiner attendeerde mensen al op de paradox van moeten afdalen in het vacuüm van de materie alvorens zelfbewustzijn te kunnen ontwikkelen. Hij had daar een behulpzaam beeld bij in gedachten: de staf van Mercurius. Mercurius (kwik) is niet alleen een wonderlijke chemische substantie waarover je meer leest in deze Ita. Het was ook de flukse boodschapper tussen goden- en mensenwereld. Zijn bijzondere staf, ook wel caduceus genoemd, verleende hem altijd vrije doorgang. De caduceus symboliseert al eeuwen vrede, bescherming en genezing. De staf verbindt hemel en aarde. De vleugels symboliseren transcendentie en de naar elkaar toe neigende slangen verbeelden tegengestelde principes binnen het universum, zoals zon/maan, ziel/geest, vrouwelijk/mannelijk. Tegendelen die elkaar in evenwicht houden.

Steiner zegt het onomwonden in 1924 als hij jonge artsen toespreekt die behoefte hebben aan het herdefiniëren van hun vakgebied: “we moeten de staf van Mercurius weer leren hanteren”. Anders dan de esculaap met één slang die het fysieke herstel van de mens verbeeldt, wekt de staf van Mercurius een ruimere context: we hebben als mens niet alleen een fysiek lichaam, maar zijn ook spirituele wezens. We ontwikkelen ons geestelijk en zijn bezield. Al deze aspecten zijn van invloed op onze gezondheid.

Is dit waar heel de wereld op wacht, dat we via onze innerlijke vermogens leren omgaan met onze schaduwzijden en met zo veel onrust? Het zou in elk geval de weg vrij maken voor persoonlijke groei en gemeenschapsvorming. Zelf denken, eigen waarnemingen en creativiteit werken als zuurstof.* Dat is de werkelijke materie die we hebben te ontginnen.** Mercurius kan je daarbij helpen. Door het visualiseren van zijn staf terwijl je mediteert, zul je merken dat dit beeld je helpt concentreren en innerlijk kalm te worden. Ook deze Ita nodigt je daartoe uit. We wensen je een verkwikkende Kersttijd toe!

*In een langere voordracht staat Steiner stil bij de ademfunctie van het menselijk organisme. 13.10.2023, Dornach, GA 229. Een Engelse vertaling vind je hier: wn.rsarchive.org/GA/GA0229/19231013p01.html

**Over het speelse, natuurlijke en fantasievolle gesproken: meesterpianiste Maria João Pires vertelt openhartig over wat vrede kan brengen in je bestaan. https://bit.ly/3FT5WmV

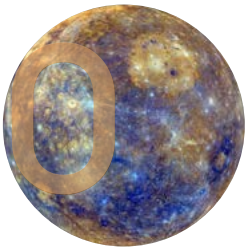
#weerstand

6 Johanna Priester neemt je mee de wintertijd in. Hoe houden we ons lijf, ons hart en onze ziel warm?

10 Kinderarts Michaela Glöckler was in Nederland. Ze vertelt je over het meest kostbare wat we hebben: onze relaties.

14 Apotheker Florian Bonte schrijft over de keerzijde van wrijving: glans!

16 Woorden doen ertoe: hoe je met de weekspreuken kunt werken in de zorg en thuis. Zorgcoördinator Jaap Gorter is al jaren enthousiast.



20 Kwik is dunner dan water, zwaarder dan lood en brengt leven. Notities van huisarts Huib de Ruiter over dit wonderlijke metaal.

25 Vitamine 'W' is niet alleen gezond voor kinderen - ook opvoeders hebben baat bij een portie weerstand oefenen op zijn tijd!

26 Tandarts Peter Borm vertelt over wat volsterkt uniek is aan het menselijk gebit: het vormt zich op individuele wijze. Tenzij...

Lees verder ONLINE

Heel veel extra content vind je op antroposana.nl
Artikelen kun je van daaruit ook makkelijk delen met anderen via social media.

BESTUURSBERICHT

Weer gaan **staan**

Toen ik enkele maanden terug onhandig struikelde en plat voorover op het asfalt viel, werd het me duidelijk wat ik niet meer zo vanzelf doe: vallen en weer opstaan. Als kind deden we dat juist continu. Net als flink ziek worden door griep. Weer enigszins opgeknapt, na een paar dagen rust, keek ik dan met lede ogen uit het raam omdat ik wist dat mijn klasgenootjes daarbuiten lekker aan het spelen waren. Tijdens dit soort momenten ontwikkelen we onze weerstand.

Die weerstand hielpen we vroeger ook een handje door in 'de maanden met de R' vitaminepilletjes te slikken. Tegenwoordig gebruik ik een antroposofisch zelfzorgmiddel dat mijn favoriete zonnehoed (Echinacea) bevat. Uit betrouwbare bron heb ik vernomen dat ik niet de enige ben die bewust kiest voor dit soort middelen om het immuunsysteem te ondersteunen in deze tijd.

Antroposofische geneeskunde ontmoet ook weerstand. In Frankrijk en Spanje wordt het steeds lastiger om antroposofische geneesmiddelen voor te schrijven, in Duitsland liggen antroposofisch werkende artsen onder vuur. Zoals een spier getraind wordt met behulp van krachttraining – ook een vorm van weerstand – dagen deze situaties ons uit om nog bewuster bezig te zijn met deze vorm van integratieve geneeskunde. Wat is nu echt de meerwaarde van deze geneeskundige visie en van specifieke antroposofische geneesmiddelen en therapieën? Begrijpen we de weerstand die er is? Hoe kunnen we de verbinding zoeken? Dit geldt zeker ook voor de wrijving die mensen met verschillende opvattingen rondom het leren leven met het coronavirus zo verdeelt. In gesprek blijven is essentieel, vooral met je naasten.

Gezondheidsvereniging Antroposana verzorgt het contact met haar leden ook graag, bijvoorbeeld via sociale media en een enquete in 2022. Onder leden die geen weerstand voelen als het gaat over de financiën van Antroposana, zoeken we een nieuwe penningmeester (zie vacature p. 26). We danken bestuurslid Denise Horsten voor haar inspanningen en acties die ze in korte tijd voor elkaar heeft gekregen.

Vrijheid, weerstand, ontwikkeling – in elke handeling ligt belofte, zoals filosoof Hans Schnitzler onlangs schreef (zie QRcode). Elke verandering in de wereld begint bij onszelf en bij onze eigen handelingen. Van belang is het licht in ons hart; dat is ook de betekenis die vanuit de antroposofie aan Kerstmis wordt beleefd. Daarom in deze Ita veel lichtpuntjes om je te helpen je innerlijk licht te verzorgen. Een extra hulp bij het weer gaan staan, zodat je als je onverhoopt toch geveld wordt, snel weer op de been bent en dat proces vanuit een ander licht kunt beschouwen.

Dr. Marjolein Doesburg - Van Kleffens
Klinisch chemicus & bestuurder

Lees hier het gehele essay van filosoof Hans Schnitzler
groene.nl/artikel/op-de-vlucht-voor-de-vrijheid

Invloeden

TEKST JAN GRAAFLAND
BEELD WELEDA

Razend spitsverkeer. Denderende windturbines. Hoogspanningsmasten vol zingende kabels. Een vuil gele lichtgloed, afgegeven door de kassen. Ook al is de Weledatuin omringd door tal van verstorende factoren, wil ik geen barricades opwerpen voor de buitenwereld. Ik wil de boel niet afsluiten, maar open blijven staan, om positieve invloeden, zoals aanvliegende vogels of aanwaaiende schimmels en zaden niet verloren te laten gaan. De buitenwereld laten meespelen. Zoals wij mensen in de buitenwereld onze voeding vinden en schimmels binnenkrijgen die onmisbaar zijn voor onze weerstand.

Voorwaarde om de impulsen van de buitenwereld goed te kunnen verwerken is dat het organisme van de tuin in de kern gezond is. De omringende hagen en houtsingels vormen de huid van de tuin. De huid bepaalt wat hij doorlaat en wat niet, dempt omgevingsgeluiden, vangt zwerfplastic af, vormt een landingsplaats voor aanvliegende vogels en insecten.
In het midden van de tuin, vlak bij elkaar, liggen de kas, de bijenstal en de compostplaats; de kern van de tuin. De kas als baarmoeder van nieuw plantgoed. De bijenstal als mysterieplaats voor de productie van honing, het vloeibare goud. De compostplaats, als buik waarin de verzameling en vertering van plantaardige restmaterialen plaats heeft.
Tussen huid en kern bevinden zich de bedden, perken, stroken en veldjes met geneeskrachtige kruiden: de levende waarde van de tuin. Voor een goede gezondheid hiervan is van belang: een zo groot mogelijke variatie aan bomen, heesters, kruiden en bodembedekkers. Hoe groter de variatie, des te beter het organisme tuin in staat is lokale uitval door aantastingen en beschadigingen op te vangen. Je zou dit de weerstand van de tuin kunnen noemen. Zo beschouwd is weerstand geen tegenkracht, maar juist een anticiperende, insluitende kracht.

Een belangrijke indicatie voor hoe het is gesteld met de gezondheid van de tuin wordt gevormd door onze bijenvolken. Bijen zijn erg gevoelig voor invloeden van buitenaf. Als imker was ik zelf ooit ook zo'n storende factor voor de bijen. Vele ingrepen in hun huishouden moesten in mijn ogen gewoon gebeuren: bestrijding van de varroamijt met zwavel of mierenzuur, bijvoeren met suikerwater, het voorkomen van de geboorte van nieuwe koninginnen, enzovoorts. Maar nu we – sinds een tiental jaren – nauwelijks meer ingrijpen in het bijenleven en we zorgen voor een jaarlijks groeiende variatie aan drachtplanten, gaat het veel beter met hen. Met de grote diversiteit aan nectar en stuifmeel die de bijen tegenwoordig uit de omgeving kunnen halen, bouwen ze een breed omgangs- en aanpassingsvermogen op. Weerstand. Onverklaarbare bijensterfte of verdwijningen zijn ons vreemd geworden. Wat ik denk: door al die maatregelen ontnamen we de bijen in feite hun weerstand. Gevolg: ze werden zwakker in plaats van sterker. Als we nu een nieuwe zwerm bijen hebben, beperken we onze bemoeienis tot het zorgen voor een mooie, gezonde kast. Hoe het de bijen daarbinnen in hun woning vergaat, is hun zorg. Niet de onze. Noem het zelfbeschikking.

Jan Graafland verzorgt al ruim twintig jaar de biodynamische Weledatuin met medicinale planten en bijenvolken in Zoetermeer. Waarneming is misschien wel zijn belangrijkste tuingereedschap.

Nieuw

TEKST JOHANNA PRIESTER
BEELD SHUTTERSTOCK

Alles begint met warmte. Zonder warmte kan er niets nieuws ontstaan en geen verandering plaatsvinden. Zonder warmte is er geen verbinding. Of het nu de vonk is van een nieuw idee, laaiend enthousiasme, een vurige liefde, schurende irritatie, gloeiende woede of het heetst van de strijd: warmte is de motor waardoor 'iets begint'.

vuur

Vanaf de oorsprong van de aarde is alles met warmte begonnen, zoals Rudolf Steiner in (onder andere) *De wetenschap van de geheimen der ziel* uitlegt. Ergens gebruikt hij bij het beschrijven van de evolutie zelfs het woord 'broeden' dat de goden doen om tot een vorm te komen. Wat daarin verder opvalt, is dat het nieuwe zich in fases ontwikkelt. Telkens als er een zeker punt is bereikt en het vuur van het begin begint te doven, treedt er een soort stolling op, een voorlopig uitgekristalliseerd eindproduct. Voor de volgende stap in de ontwikkeling is dan opnieuw warmte nodig om het geheel weer in beweging en op een hoger plan te brengen. De boel moet dan weer enigszins smelten en zo 'kneedbaar' gemaakt worden. Soms een beetje en bij grote sprongen zal alles dat bereikt is in de grote kookpot verdwijnen tot er niets dan warmte over is. Daarna – na een grote stilte – kan een volgende fase ontstaan, opnieuw vanuit de warmte. Zo begint ook elk mensenleven in principe vanuit de warmte: de liefde die de ouders bij elkaar gebracht heeft en het vuur van de lichamelijke passie. En elk mensenleven kent fases van gloeien en van afkoelen, van nieuwe inspiratie en uitharden.

Elk mensenleven kent fases van gloeien en van afkoelen, van nieuwe inspiratie en uitharden.

Smelten en uitharden

Een bekend beeld voor een mensenleven is dat van de brandende kaars. Ik herinner mij een beeld uit een verhaal van een wijze oude man die werkt in een hoge statige ruimte vol met brandende kaarsen van allerlei formaat. Telkens doofde er wel ergens een kaars of werd een nieuwe aangestoken: dan stierf er een mens op aarde of werd er een kind geboren. Het is mooi om even stil te staan bij de vorming van een kaars; de oer-kaars van bijenwas. De warmte van de zon maakt dat de dichte bloemknop zich opent, waaruit de bij nectar en pollen verzamelt. In het warme nest zweten de bijen de was uit, die stolt tot kleine schilfers, waarmee zij raat opbouwen. Wij smelten de (leeggeslingerde) raten en

Versterkend puntje

In de wintermaanden kan je onopvallend uitproberen
hoe weldadig wollen (of wol-zijden) ondergoed is.
Zo'n isolatielaagje, goed aansluitend op de huid,
gemaakt van materiaal dat daar van nature voor bedoeld is.
Prachtig dun en glad materiaal waar vrijwel iedereen tegen kan.
Ook versterkend voor wie zich niet snel koud voelt:
door hard stoken wordt een slecht geïsoleerd 'huis' wel warmer,
maar ten koste van wat?
Het – ongemerkt – steeds strijden tegen afkoeling kan vermoeidheid,
maar ook gespannenheid, onrust of je-terugtrekken veroorzaken.
Als je je anders kleedt, kan het in het begin wat 'oververhit' voelen:
je innerlijke thermostaat heeft dan wat tijd nodig om zich aan te passen.
En als de vorst straks over is, blijf ze dan lekker dragen...

dopen daarin een lont. Die moet eerst uitharden en recht getrokken worden. Daarna wordt laagje voor laagje de kaars dikker door deze steeds weer te dopen in de ongevormde warme was. Telkens verharden aan de lucht en weer indopen. Na een stilte komt zo'n kaars dan in een huis terecht waar behoefte is aan warmte. Een nieuw vuur steekt de kaars aan, die langzaam smelt en warmte, licht en sfeer verspreidt. Een sfeer die herinnert aan... ja waaraan eigenlijk?

Belangrijke gebeurtenissen of ontmoetingen kunnen eigenlijk niet zonder kaarslicht

Koesteren

Open vuur heeft iets mysterieus-heiligs. Het brengt ons bij elkaar en maakt ons mijmerig, trekt ons naar ons eigen heilige midden. Belangrijke gebeurtenissen of ontmoetingen kunnen eigenlijk niet zonder kaarslicht. Het is alsof in de vlam het goddelijke even een beetje zichtbaar op aarde komt. De verwoestende kracht die in vuur kan liggen, herinnert daar ook aan. Niet voor niets wordt in sommige kringen aangegeven dat je een kaars liever niet met je eigen levende adem moet uitblazen, maar beter een dover kunt gebruiken. Nu de open haard een slechte naam heeft gekregen, het koken op gas verdwijnt en in sommige huizen kaarsen verboden worden, wordt het ook via deze intuïtieve weg steeds moeilijker nog iets van de goddelijke wereld te proeven. Koester dus bewust de momenten waarop je een kaars aansteekt!

Warmte is niet alleen het begin van het nieuwe, het verbindt ook

Verbinden

Warmte is niet alleen het begin van het nieuwe, het verbindt ook. Als iets ons tegemoet treedt hebben we warmte nodig om te kijken in hoeverre het bij ons past of dat we het juist buiten de deur moeten houden. Mogen we versmelten of gaan we de strijd aan? Beide lukt alleen met behulp van de warmte. Het is dan ook geen wonder - eerder een goed teken - dat bij de ontmoeting met bijvoorbeeld een nieuw virus, koorts kan ontstaan. Ons eigen heilige midden ziet iets nieuws en zet warmte in om tot een ontwikkeling te komen, er beter van te worden. Praten we over weerstand, dan heeft warmte daarin dus een belangrijke plaats. Warmte in allerlei opzichten maakt ons weerbaarder en tegelijk flexibeler.

Bewegen en omhullen

Ook als we in psychisch opzicht ergens vast dreigen te lopen, kan warmte ons weer in beweging brengen. In de voeding, via verwarmende theeën (bloesems, gember), kruiden (mediterraan) en specerijen, soep of pap als ontbijt. In de winter minder rauwkost. Niets rechtstreeks uit de koelkast drinken. In beweging: maak een ommetje (of sprongetjes) als je kouwelijk wordt of je concentratie vermindert. Geniet van 'noodzakelijke' bewegingen zoals traplopen en geef toe aan de behoefte om mee te bewegen op muziek, swing tijdens het stofzuigen. In activiteiten: neem sluimerend enthousiasme serieus, versterk en onderzoek zo'n vlammetje! In slaap, die fantastische 'broedkamer' met zijn bijzondere, rozige warmte: neem voldoende nachtrust. En in kleding, zo vaak veronachtzaamd. Heel veel mensen maken het zichzelf moeilijker door te weinig omhulling. Vaak merken ze niet eens op dat hun lichaam afkoelt: het is gewoonte geworden. Pas nadat je je warmer gaat kleden, met vooral een goede, aansluitende onderlaag van natuurlijk materiaal (wol, zijde) voel je hoeveel behaaglijker dat is. En zo zijn we van het hemelse bijenvolk terechtgekomen bij de aardse schapen – trouwe helpers die ons weerbaarder maken op onze koude, donkere aarde.

Johanna Priester
nam dit voorjaar afscheid als huisarts van Therapeuticum Helianth (Rotterdam). Nu ze met pensioen is, deelt ze haar kennis over ziek zijn en gezond worden op andere manieren. Op haar website puntjes.nu schrijft ze kleine overwegingen en publiceert ze videoboodschappen. In Ita schrijft ze over het versterken van zelfinzicht, gezond gedrag en over het aanvaarden van dat wat nu eenmaal hoort bij het leven.

Ik kracht!

TEKST MANON BERENDSE
BEELD MAARTJE GEELS

De kwaliteit van onze relaties helpt ons door deze tijden heen – met optimisme en moed, zonder angst en door elkaar te steunen. Hoe belangrijk is het sociale weefsel dat onze mensheid altijd heeft getekend? Michaela Glöckler, antroposofisch kinderarts en onvermoeibaar inspirator: 'Ieder mens, elk wezen doet ertoe, maar we hebben wel de verantwoordelijkheid om onszelf en elkaar daaraan te herinneren als we keuzes maken.'

Tenger, vitaal en nog altijd zeer betrokken verkent Michaela Glöckler de grote potentie van antroposofische geneeskunde in de wereld. Met studenten, artsen, leerkrachten en met beleidsmakers en politici tot in de wandelgangen van Straatsburg aan toe. Sinds ze de Medische Sectie van het Goetheanum (int. huis voor antroposofie in Zwitserland, red.) niet meer leidt, schrijft Michaela Glöckler over urgente onderwerpen en deelt ze haar visie ruimhartig, live en online. Met verve, want er is heel veel aan de hand in de wereld. En – ze zegt het met een glimlach, maar onomwonden: 'my life time is limited'. Dus focust Glöckler zich op wat haar het meest dierbaar is: de wordende mens. Voor het eerst sinds lange tijd sprak ze dit najaar met leerkrachten, ouders en zorgprofessionals in Nederland, op uitnodiging van de vrijescholen van Eindhoven en het Herfstcongres over 101 jaar antroposofische zorg. Glöckler sprak over kinderen opvoeden in deze tijd, maar ook over zelfopvoeding en bewustzijn ontwikkelen. Hoe doe je dat, te midden van zoveel onrust en onzekerheden? Wat kan je helpen?

Uw lezing voor ouders opende u met de opmerking dat de kwaliteit van relaties tussen mensen ons door het coronatijdperk zal moeten loodsen. Dat menselijk contact kan werken als een serum tegen het reductionisme dat onze samenleving momenteel zo sterk vervormt.

'Dat is wat ieder van ons in handen heeft: hoe gaan we met elkaar om? We voelen ons nu eenmaal het beste thuis in de ziel van de ander. We weten ons gezien en geliefd als mensen om ons heen laten merken ons te zien staan en ons liefhebben. Zo creëren we ons sociale weefsel. Dat weefsel behoudt alleen spankracht als er steeds weer oprecht contact is over en weer. Terwijl onze hersenen steeds vaker worden gepresenteerd als een wereld op zich waar we als mensen geen enkele invloed op zouden hebben. Maar het brein is juist bij uitstek een 'relatie-orgaan': het bouwt bruggen tussen onze zintuiglijke waarnemingen en de wereld buiten onszelf via ons denken, voelen en willen. Die bruggen hebben we dus actief en goed te onderhouden – daar zijn we zélf verant-

woordelijk voor. Want er zijn best een paar *social killers* te noemen waarop we bedacht moeten zijn.'

Social killers?

'Drijfveren die ons juist wegleiden van de spankracht van onze sociale verbanden. Als we uitgaan van ons denkvermogen zijn we bijvoorbeeld nog wel eens geneigd om anderen te willen overtuigen van ons eigen gelijk. Maar erop uit zijn om mensen op dezelfde manier als jij zelf naar de wereld te laten kijken, is een valkuil. Als je mensen op een socialiserende manier wilt overtuigen heb je vooral te luisteren naar elkaar. En vragen te stellen. Als je de ander een vraag stelt, zal hij zelf in beweging moeten komen om daarop te reageren en een antwoord te vinden. Misschien komt hij dan uit eigen beweging uit bij het antwoord dat jij al vond, misschien ook niet. De dichter Christian Morgenstern verwoordde dit principe ooit al heel kernachtig: *Those who are looking for the truth must go alone*. Pas als je zelf op zoek gaat naar antwoorden kun je iets nieuws vinden en kan dat wat je vindt je vervullen.'

Je krijgt pas zicht op de werkelijkheid als je licht én schaduw kunt zien

Wat zijn de valkuilen van het voelen en willen?

'Ons gevoelsleven kan ons verleiden om onszelf te projecteren in de ander. Als we verliefd zijn bijvoorbeeld, spiegelen we elkaar en willen we hetzelfde zijn. Maar het heeft weinig te maken met de werkelijkheid, want die beleeft ieder mens weer net anders. Soms kun je je teleurgesteld voelen als je verschillen waarneemt in een liefdesrelatie of in een vriendschap. Maar je zou er ook blij om kunnen zijn: je krijgt pas zicht op de werkelijkheid als je licht én schaduw kunt zien. Dat zijn eerlijke ontmoetingen met jezelf en met de ander. De kunst is om compassie te ontwikkelen en een stemming waarin je de ander kunt vragen: wat kan ik voor jou doen?

Wat betreft de wil gaat socialiserend handelen over afstemmen en geduld oefenen. Zo lang acties bijvoorbeel voortkomen uit eigenbelang blijven ze anti-sociaal. Dat is het vraagstuk waar we nu als mensheid voor staan: zijn we bezig met ons eigen hachje of kunnen we ons werkelijk verplaatsen in wat anderen nodig hebben? Lukt het om aan te voelen wat het juiste moment is voor dat wat je onderneemt? Heb je

Heb je jezelf afgevraagd wat jouw handeling teweegbrengt bij andere mensen, dieren, wezens?

jezelf afgevraagd wat jouw handeling teweeg zal brengen bij andere mensen, dieren, wezens? Hoe zullen zij reageren? Het betekent nog wel eens dat je moet wachten. Rudolf Steiner sprak bijvoorbeeld al over zijn vernieuwende onderwijsideeën in 1907 en publiceerde daar ook al over. Dat bleek te vroeg. Het duurde tot 1919, vlak na de Eerste Wereldoorlog, voordat iemand hem vroeg om daar echt werk van te maken. Dat werd het startsein voor het stichten van de eerste vrijeschool in Stuttgtart.'

Deze valkuilen gaan over zelfopvoeding.

'Precies, ieder van ons heeft de taak hierin wakker te worden en bewuster te leven. Als we bewustzijn opbouwen, raakt onze geest verlicht. Zelfopvoeding kan je helpen om fysiek en geestelijk sterk te worden. Langer geleden waren we een stuk dromeriger als het om zelfbewustzijn ging. We waren gewend te leven vanuit het groepsbewustzijn van bijvoorbeeld onze familie, de kerk of ons financiële vermogen. En nóg zijn we geneigd om dat te doen. Maar we leven inmiddels in een tijdperk waarin het individu voorop staat. Als we daar niet wakker in zijn en we geen levensdoel meer voelen of humaniserend ideaal om naar te streven, kan regressie ontstaan. Dan zakken we weg in een vertrouwde bubbel van vrienden, gelijkgestemden of familie. En als die er niet zijn, vallen we terug op alcohol, drugs of beeldschermen. Dan geven we ons over en gehoorzamen iets wat buiten onszelf ligt. Terwijl het erom gaat dat we obstakels gebruiken als een slijpsteen, om onszelf aan te ontwikkelen. Daar gaat deze gezondheidscrisis ten diepste over: onze bewustzijnsziel moet zich ontworstelen aan de identiteit van de groep. Als we de moed hebben groepsidentiteit vrijwillig te boven te komen, kunnen we beter omgaan met ondermijnende gevoelens als angst, twijfel en wantrouwen. Belangrijk, want als iets onze immuniteit destabiliseert, dan zijn het negatieve gevoelens. Positieve gevoelens stimuleren ons immuunsysteem juist: hoop, kansen, empathie. Rudolf Steiner schetste mooi wat we te ontginnen hebben als we hier op aarde zijn. Hij zei dat de mens van zichzelf incompleet is, maar dat hij zijn persoonlijke groei wel in eigen hand kan nemen. In dit verband is het ook belangrijk om te beseffen wat leven eigenlijk is – de mens is immers *onderdeel* van de schepping, onderdeel van de natuur, geïntegreerd in de al-

gehele context van evolutie. Als we het leven louter associeren met genetica, negeren we deze prachtige samenhang. Bovendien beseffen we niet dat het de zon is waardoor planten en alle levende wezens kunnen bestaan. Genen zijn, om zo te zeggen, fysieke *reactoren* van levensomstandigheden, waartoe zowel de macrokosmos als de aarde behoren.
Waar komen onze bioritmes vandaan? Van de zon en de maan in hun bewegingsrelatie tot de aarde! Het is de zon-beschenen blauwe hemel die met licht en warmte planten stimuleert om hun pigment chlorofyl te vormen, om maar eens een centraal levensproces te noemen. Nu we het donkere seizoen zijn binnen gegaan, lijkt het mij bijzonder belangrijk om de natuur die ons vergezelt te observeren in haar groei en verval. Met dankbaarheid en in het volle besef dat er niet alleen uiterlijke zonnewarmte bestaat waaraan we alle leven op aarde danken, maar dat er ook een innerlijke zon kan opkomen wanneer we elkaar goede gedachten sturen en elkaar liefdevol bejegenen. We moeten de dominantie van technologie tegengaan met een nieuw bewustzijn van de ware waarden van het leven, zodat de aarde geen vijandige plek wordt. Daarvoor is het nodig om onze ik-versterkende krachten serieus te nemen: *ik* heb mijn eigen denken, voelen en willen te ontwikkelen.

Liefde, waarheid en vrijheid zijn essentiële menselijke waarden die ons helpen om autonoom te worden

Geen eenvoudige opgave, zeker niet voor jongeren in deze tijd.

Dat is waar, de groepsdruk is enorm en alle covid-maatregelen hebben die alleen maar verder opgevoerd. Veel is onzeker, kan niet of mag niet. Daardoor staan niet alleen kinderen en jongeren onder druk, maar ook hun leerkrachten en ouders. Hierover gaat mijn boek *Education for the Future*. Meedoen en toegeven lijkt misschien comfortabeler dan tegenwicht bieden, maar hoe meer je jezelf vrijelijk blijft bewegen, hoe meer authentieke gevoelens je zult ontwikkelen en grenzen je zult opmerken. En dat is goed, want dan voel je jezelf én het obstakel. Hoe kunnen kinderen zich individualiseren als ze geen obstakels tegenkomen in hun leven? Als ze geen tegenspel krijgen? Dan weten ze niet hoe het is om alleen te zijn en zich op te richten. Het mooie is dat een mensenkind zich tot aan zijn 28e jaar continu kan ontwikkelen – ieder levensjaar dienen zich specifieke mogelijkheden aan en dat is geweldig! Je kunt dus een sterke, gezondmakende identiteit opbouwen, maar inzichten komen je niet aanwaaien, die zul je moeten veroveren – ook na je 28e. De natuur leeft het ons voor: de meest gezonde vissen zwemmen tegen de stroom in en niet met de stroom mee. Liefde, waarheid en vrijheid zijn essentiële menselijke waarden die ons helpen om autonoom te worden. Laten we elkaar daaraan blijven herinneren.

Michaela Glöckler (Stuttgart, 1946) is een van de meest bekende antroposofisch geïnspireerde artsen in de wereld. Daarnaast is ze een waardevolle stem in de wereld van de vrijescholen. Glöckler schreef meerdere naslagwerken, waaronder *Kinderspreekuur*, en leidde talloze artsen op in vele hoeken van de wereld. Via haar facebookpagina @gloeckler.m vind je vele lezingen van haar terug. Ook zet ze zich op Europees niveau onvermoeibaar in voor het behoud van de waardigheid van kinderen en jongeren via Eliant (European Initiative for Applied Anthroposophy). Bijzonder: Michaela Glöckler heeft een groot deel van 100 jaar antroposofie van dichtbij meegemaakt: eerst als leerlinge van de allereerste Freie Waldorfschule in Stuttgart, vervolgens als leerkracht en weer later als schoolarts en kinderarts. Gedurende 28 jaar leidde ze de Medische Sectie van het Goetheanum in het Zwitserse Dornach.

Michaela Glöckler publiceerde veel over opgroeiende kinderen en persoonsontwikkeling, waaronder:

- *Education for the Future: how to nurture health and human potential?* | 2020 | Wynstones Press
- *De coronacrisis vanuit medisch oogpunt* | 2020 | Pentagon
- *Kinderziekten* i.s.m. Wolfgang Goebel en Karin Michael | 2021 | Christofoor

Meld je aan voor de Nederlandstalige nieuwsbrief van Eliant. Bovenaan de website kun je de taal van je keuze aanklikken. eliant.eu/en

Zonder wrijving geen glans

TEKST FLORIAN BONTE
BEELD SHUTTERSTOCK

Je hebt het vast wel eens meegemaakt. Je zit in een moeilijke periode waarvan je je afvraagt hoe en waarom je erin verzeild bent geraakt en hoe je er weer uit komt. Dan kan je ook meemaken dat zo'n periode achteraf gezien nut heeft gehad. Misschien kan je de moeilijkheden ombuigen tot iets positiefs: je leert ervan of het maakt je sterker. Zo'n moeilijke periode kan je ook wakker schudden: een *wake-up-call*.

Een *wake-up-call* overkomt niet enkel een persoon. Ook een organisatie kan wakker geschud worden. Zo'n acht jaar geleden werd het binnen Weleda Benelux duidelijk dat het financieel niet goed ging met de farmaceutische tak. Er moest ingegrepen worden. In het begin waren dat pijnlijke beslissingen om op korte termijn een sluiting van de productie-eenheid voor antroposofische geneesmiddelen in Zoetermeer te voorkomen: besparen. Genoeg wrijving dus.
Tegelijk kwam het besef dat er meer nodig was om in de toekomst nog bestaansrecht te hebben. Een belangrijk punt dat uit enkele brainstormsessies kwam, was intensiever samenwerken met de artsen die antroposofische geneesmiddelen voorschrijven. Zo konden we beter aansluiten bij de noden van artsen en patiënten. Sindsdien bezoeken we maandelijks een artsenpraktijk. De gesprekken leveren waardevolle informatie op over de geneesmiddelen: hoe worden ze toegepast en welk middel wordt gemist? Ook de artsen ervaren deze uitwisseling als waardevol: door deze ontmoetingen ontstaat laagdrempelig contact waardoor vragen stellen over en weer eenvoudiger wordt. Een prettige vorm van samenwerken.

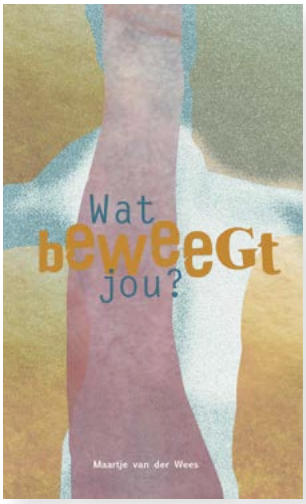
Florian Bonte
(Geluwe (B), 1989) studeerde Farmacie aan de Universiteit Gent. Sinds 2014 werkt hij bij Weleda in Zoetermeer, waar hij zich onder andere bezighoudt met de bereiding en uitlevering van geneesmiddelen. In zijn vrije tijd zingt hij graag en doet hij aan hardlopen.

Deze wederzijdse uitwisselingen heb ik in gedachten als ik naar Dornach reis voor het bijwonen van het jaarlijkse wereldcongres van de Medische sectie van het Goetheanum. Daar ontmoet ik naast vele artsen, therapeuten, apothekers en verpleegkundigen iemand die voor mij een leermeester is: Albert Schmidli. Hij werkte vroeger bij Weleda Zwitserland en geeft nu workshops over de hele wereld. Albert Schmidli is apotheker in hart en nieren: gepassioneerd door de farmaceutische processen en een geboren verteller. In zijn workshops zet hij aan tot zelf ervaren en op onderzoek uit gaan. Zelf is hij een echte onderzoeker, altijd op zoek naar nieuwe geneesmiddelen. Tijdens het vorige wereldcongres vertelde hij enthousiast over zijn excursie in Chili naar 5000 meter hoogte in de Andes, samen met een groep inheemse bewoners (Mapuche). Hij heeft een enorm respect voor de rijkdom van de natuur en wat deze te bieden heeft aan geneeskrachtige substanties.

Albert Schmidli leerde me dat de antroposofische geneeskunde de enige vorm van geneeskunde is waar een arts iets moet weten over de bereidingswijze van een geneesmiddel omdat het bereidingsproces een invloed heeft op de werking van de grondstof. Daarom zijn we opnieuw meer belang gaan hechten aan het scholen van artsen over de farmaceutische processen, bijvoorbeeld in onze nieuwsbrief en door het maken van korte filmpjes. Dit brachten we samen met een heleboel andere informatie in een online omgeving speciaal voor artsen: de Weleda Academie. Dit, samen met de maandelijkse bezoeken zijn voor mij twee glanzende pareltjes ontstaan door de wrijving van acht jaar geleden.

lezen

Wonderlijk instrument



Kinderarts Michaela Glöckler zei het tijdens het jubileumcongres in Amsterdam zo: 'Euritmie is een van de meest krachtige instrumenten die we hebben om onszelf te leren uitdrukken – onze gedachten, onze gevoelens, dat wat we doen alsook onze intenties die daaraan ten grondslag liggen.' En toch leeft voor veel mensen de vraag: ja, maar wat ís euritmie nou eigenlijk? Daarover schreef euritmiste Maartje van der Wees een helder boekje: *Wat beweegt jou?* Ze verkent euritmie in veertien korte hoofdstukjes met titels als 'Dansen op woorden' en 'Luisterend bewegen'. Ze schrijft aanstekelijk over de bron van levenskracht en creatieve stuurmanskunst die euritmie al 100 jaar is. Zelf hanteert ze dit wonderlijke instrument al vele jaren op pedagogisch, kunstzinnig en therapeutisch vlak. Ze kan er inlevend over vertellen. Het boekje begint bij het begin in 1912, toen deze kunstvorm ontstond en het woord 'euritmie' nog een gangbaar begrip was in de kunsten én in de medische wereld. Het betekende zoveel als: 'de harmonie van een levend organisme, ontstaan door een perfecte samenwerking van de onderlinge deeltjes'. In de woorden van Van der Wees: "Wie euritmiseert, is één." Maar ook: "Wie euritmiseert, vernieuwt zichzelf." Bijzonder: dit boekje ontstond vanuit een behoefte te willen begrijpen, maar al lezende krijg je vooral zin om het te gaan ervaren. Bewegen is toch vooral een kwestie van doen! De vitaliserende kwaliteit die ligt te schitteren op het snijvlak van klank, bewegen door de ruimte en je bewust worden van jezelf *in* klank en ruimte is voor iedereen weggelegd. Verzorgde uitgave, mooi decemberkadootje. | Manon Berendse

Wat beweegt jou? | Maartje van der Wees
Nearchus / Winde | €16,-

Toetssteen voor een gezond gesprekklimaat

Hoeveel berichtgeving coronagerelateerd is weet waarschijnlijk niemand meer, maar het gebeurt te weinig dat je kunt lezen over dieperliggende vragen die je jezelf kunt stellen over dit virus en de invloed die het heeft op hoe we samenleven. Kinderarts Edmond Schoorel nam die moeite wel. Resultaat is een genuanceerde brochure die je kan helpen om je mening uit te stellen en misschien zelfs wel te herzien. Niet dat het Schoorel te doen is om het vellen van oordelen – dat is de verantwoordelijkheid van elke lezer, elke mens zelf. Wel houdt hij de traditie hoog van collega's in antroposofische consultatiebureaus die ouders serieus nemen door te kijken, luisteren en in gesprek te gaan over ziek zijn en gezond worden. Als je niet weet wat de symptomen zijn van een kinderziekte, kun je ook niet adequaat reageren en je kind vanuit vertrouwen begeleiden. Met een virus als covid is dat niet anders, alleen: veel weten we nog niet, de gevolgen van vaccinaties zijn onbekend en nog niet goed onderzocht, terwijl overheden al bijna twee jaar bezig zijn met regelgeving organiseren en baseren op – ja, op wat eigenlijk? Schoorel: "Als er iets duidelijk wordt in de huidige epidemie is het wel, dat we niet verder komen als we op het spirituele niveau het gesprek niet kunnen voeren. (...) In een gesprek, les of vergadering moet een gezamenlijk gesprekklimaat ontstaan. Dán en alleen dán kan er met tegenwoordigheid van geest juist gehandeld en beslist worden." Daar leent deze brochure zich bij uitstek voor: lees 'm samen met vrienden, familie of je schoolgemeenschap en deel je vragen met elkaar. | Manon Berendse

Virussen & ontwikkeling | Edmond Schoorel | brochure
te bestellen voor €3,- via kindertherapeuticum.nl

Winterspreuk voor 15-21 december

Ich fühle wie entzaubert
Das Geisteskind im Seelenschoß;
Es hat in Herzenshelligkeit
Gezeugt das heil'ge Weltenwort
Der Hoffnung Himmelsfrucht,
Die jubelnd wächst in Weltenfernen
Aus meines Wesens Gottesgrund.

Rudolf Steiner

Ik voel, als ware het onttoverd,
het geesteskind in de schoot der ziel;
In de helderheid van het hart
heeft het heilige wereldwoord
de hemelse vrucht van de hoop verwekt,
die jubelend groeit naar wereldverten
vanuit de godsgrond van mijn wezen.

vertaling Wilfried Nauta
antrovista.com

Werken met de weekspreuken

Woorden doen ertoe

In 1912 gaf Rudolf Steiner 52 weekspreuken, die je kunnen helpen om de stemming van het jaarverloop innerlijk te beleven. Zorgverlener Jaap Gorter werkt al twintig jaar met deze meditatieve spreuken, ook met de deelnemers op antroposofische zorgboerderij De Naoberhoeve. Geen voor de hand liggende keuze voor mensen met bijvoorbeeld een licht verstandelijke beperking, autisme of niet-aangeboren hersenletsel. Hoe werkt dat? En hoe kun je zelf met deze spreuken aan de slag?

TEKST CISLY BURCKSEN | BEELD GUSTAV ADOLPH HENNIG, LESENDES MÄDCHEN, 1828, MUSEUM DER BILDENDEN KÜNSTE LEIPZIG

De dagopening op maandagochtend begint op de Naoberhoeve steevast met een gesprek over de weekspreuk van de week ervoor. Deelnemers, stagiairs en medewerkers (op de Naoberhoeve 'deelgevers' genoemd) komen elke ochtend samen in het Honk, de gemeenschappelijke ruimte, waar één van de deelgevers de spreuk voordraagt. Ook aan de wekelijkse nabespreking doet iedereen mee. Jaap Gorter: 'Zo'n gesprek is altijd een zoektochtje. Zelf maak ik aantekeningen hoe ik met de spreuk leef in de loop van de week. Ik schrijf alles op wat me invalt. Vroeger deed ik dat in een papieren boekje, tegenwoordig is het een mapje met 52 bestanden op mijn laptop. Zo kan ik ieder jaar aanhaken bij wat ik vorige keren aan inzichten heb gehad.' Ook bij de deelnemers leveren de spreuken soms nieuwe inzichten op. Naar aanleiding van een spreuk waarin terugblikken en reflectie centraal stond, vertelde een deelnemer over zijn middelbareschooltijd. Destijds vond hij de middelbare school niet leuk, maar terugkijkend besefte hij dat hij er toch ook veel gelachen had. Een zorgverlenende stagiair vertelde hoe ze op een positieve manier op een depressieve periode kan terugkijken, omdat het voor haar nu een bron is om uit te putten in haar werk. Jaap vindt het lastig om iets algemeens te zeggen over de werking van de spreuken op de deelnemers: 'Dat hangt van de persoon af. Soms is er een hele mooie link te leggen tussen een spreuk en iemands problematiek.'

The silent self

Op de Naoberhoeve lezen ze zowel het Duitse origineel als de Nederlandse vertaling van Rudolf Mees. Pittige kost voor de deelnemers, zou je denken. Jaap Gorter: 'Je kunt zeggen: Die Duitse tekst, dat snapt toch niemand? Maar een vertaling is altijd een interpretatie. Er is een nuanceverschil, waardoor je tot andere associaties kunt komen. Daarom werken we toch ook met het Duitse origineel.' Levert het werken met de weekspreuken ook meer verbinding binnen het team op? 'De één heeft er meer mee dan de ander, maar bij de bespreking op maandag denkt iedereen mee en draagt bij. Het is zo ingebed in onze cultuur dat niemand er weerstand tegen heeft. Wel zijn jongere mensen soms verbaasd. Nieuwe collega's of stagiairs vragen zich soms af of het niet te moeilijk is voor de deelnemers. 'Zullen we niet gewoon leuke gedichtjes voorlezen?' vragen ze dan. Daar ben ik het totaal niet mee eens. Als ik aan deelnemers een praktische klus uitleg, moet ik soms jip-en-janneke-taal gebruiken, maar wanneer je alléén maar in zulke taal spreekt, neem je deze mensen niet serieus. In essentie heeft iedereen een gezonde wezenskern – *the silent self*, zoals Arthur Zajonc (auteur van o.a. *Meditatie*) dat noemt. Bij veel deelnemers kan dat hogere zelf misschien niet tot spreken komen, maar het luistert wel degelijk als er een spreuk klinkt.'

Herkauwen

Om optimaal af te stemmen op de inhoud van een weekspreuk, gebruikt Jaap drie vragen. 'Als eerste: waar bevinden we ons in het jaarverloop? Die vraag daagt je uit om goed om je heen te kijken en te zien hoe de natuur verandert. Ten tweede: waar zit deze spreuk in het culturele jaar? Dat hangt samen met welk jaarfeest er net geweest is of eraan komt en welke grote verhalen – ook uit andere culturen – daarbij horen. Als derde kun je je afvragen wat het zegt over jou als individu. In een boek over Benedictijnse filosofie las ik dat zodra er iets blijft haken als je iets leest, dus als je er boos, verdrietig of blij van wordt, je de tekst gaat herkauwen – wat zijn het voor woorden? Hoe zitten de zinnen in elkaar? Hier op de Naoberhoeve zien we hoe de koeien dat doen. Wat de koe eet komt eerst in haar eerste maag, dat boert ze dan omhoog en daarna begint een nieuw deel van de vertering. Een weekspreuk komt elk jaar terug en werkt eigenlijk net zo. Ineens kan je dan iets invallen, waardoor de tekst meer diepgang voor je krijgt.'

Kosmische ademhaling

Hij wijst erop dat je zo'n tekst ook altijd in de context van het geheel moet zien. Een weekspreuk staat niet op zichzelf, maar is onderdeel van een 'bouwwerk' van 52 spreuken, waarin een duidelijke lijn zit. Die lijn kan volgens hem het beste worden verbeeld met een lemniscaat. De cyclische beweging van het jaarverloop kun je beleven als een soort kosmische ademhaling. 'In de zomer ademt de aarde uit, met uitbundig bloeiende planten en zingende vogels. In de winter is er verstilling op het land en richt al wat leeft meer naar binnen, onder de grond. Als mens maken we die beweging ook mee: 's zomers zijn we meer buiten en dragen we minder kleding, 's winters kleden we ons warmer en zoeken we beschutting. De weekspreuken helpen je om de beweging van buiten naar binnen en weer terug ook innerlijk mee te maken.'

Jaap Gorter is coördinator zorg bij de Naoberhoeve, een gemengd biodynamisch landbouwzorgbedrijf tussen de bossen, weides en heidevelden in Drenthe. Hij rondde in 1982 de biodynamische landbouwopleiding aan Wamonderhof af, waarna hij aan het werk ging als tuinder. In 1998 was hij één van de oprichters van de Naoberhoeve. In 2006 haalde hij zijn SPH-diploma en sinds 2009 is hij werkzaam als coördinator zorg.

Verwachtingsvolle stemming

Het naar binnen keren in de donkerste tijd van het jaar kan een mooie aanleiding zijn om met de weekspreuken te beginnen. De spreuken voor december hebben een verwachtingsvolle stemming – je gebruikt ze tenslotte in de adventstijd. Je zult merken dat die naar binnen gekeerde beweging ook in die spreuken terugkomt. Een tip van Jaap: 'Er zijn steeds drie spreuken met dezelfde grondstemming. De cyclus begint met Pasen met de eerste weekspreuk, maar verder komt het er niet heel precies op aan welke spreuk je wanneer behandelt. Pasen valt immers elk jaar op een ander moment. In de loop van het jaar kun je een inhaalslag maken of juist rekken zodat je toch aan het eind van de jaarcyclus uitkomt bij de 52e spreuk.'

Een beetje achtergrond

Sinds hun publicatie in 1912 worden de weekspreuken van Rudolf Steiner door veel mensen individueel en in groepen gebruikt als bezinningsstof. Te beginnen met Pasen geven de spreuken de veranderende stemming weer die je het jaar rond kunt beleven aan de natuur. In de Eerste Wereldoorlog werden de spreuken cadeau gegeven aan de soldaten aan het front. Ze werden gedrukt in kleine schriftjes, die precies pasten in een blikje sigaretten. Hiermee wilde de directeur van sigarettenfabriek Waldorf-Astoria, Emil Molt, de soldaten iets aanbieden om hun ziel te sterken terwijl ze aan het front moesten vechten. Na de oorlog vroeg Emil Molt aan Rudolf Steiner om de eerste vrijeschool op te richten voor de kinderen van de medewerkers van zijn fabriek (Freie Waldorfschule, Stuttgart, 1919).

Zelf aan de slag met de weekspreuken? Ze zijn vaker vertaald en uitgegeven in boekvorm. Meest recent verscheen bij Steiner Vertalingen het boekje Antroposofische weekspreuken. Antroposana verloot acht exemplaren van dit boekje onder leden die in december een lidmaatschap schenken aan een bekende. Lees verder op pagina 25!

Er bestaat ook een online weekspreukenkalender met meer achtergrondinformatie: weekspreuken.antrovista.com

Wat de weekspreuken je kunnen geven, vertelt Jana Loose in haar artikel: *Weekspreuken: almanak van de ziel.*

Met dank aan antroposofieinspireert.nl

Kwik (Mercurius) is een vloeibaar element en dat is een bijzonderheid. Elementen zijn vrijwel altijd vast – denk aan koolstof, calcium of lood. Of gasvormig, zoals zuurstof of waterstof. Maar dit wonderlijke metaal is dunner dan water, zwaarder dan lood, beweeglijk en ongrijpbaar.

Notities over Mercurius

TEKST HUIB DE RUITER
BEELD NASA /Johns Hopkins Lassco / Mercurius, naar het beeld dat Giambologna in 1580 maakte voor de fontein van de Villa Medici, Rome

Kwik heeft een oplichtende, bijna zilverachtige glans. Dat vinden we ook terug in het Griekse woord *Hydrargum. Hydros* is water, *argos* is zilver. Water-zilver. Kwik hoort bij de zware metalen. Van de zeven metalen weegt alleen goud zwaarder. Een liter kwik weegt 11,3 kg. Kwik is dus loodzwaar! Kwik vormt parelvormige druppels, hoe kleiner hoe perfecter rond. Raken twee druppels elkaar, dan versmelten ze – in een oogwenk. Fascinerend om te zien en leuk om mee te spelen; je hebt zelf misschien ook wel eens genoten van het spel met prachtig glanzende kwikzilveren druppels als de koortsthermometer stukgevallen was. Dan konden vele minuscule bolletjes samenvloeien tot steeds grotere druppels, maar die grotere druppels waren maar moeilijk vast te pakken. Kwik is ongrijpbaar.

Omdat de meeste dingen lichter zijn dan kwik, komt alles wat in kwik terechtkomt bovendrijven. Het reinigt zichzelf.

Eigenschappen

Kwik is ongelofelijk vloeibaar, nog dunner dan water. Dat laat zich maar moeilijk rijmen met de zwaarte. Een vinger in een potje kwik steken is een belevenis: je vinger wordt als het ware samengeknepen. Kwik maakt de huid ook niet 'nat': het hecht niet zomaar aan andere stoffen. En omdat de meeste dingen lichter zijn dan kwik, komt alles wat in kwik terechtkomt bovendrijven. Het reinigt zichzelf.

Eeuwen geleden wist men zich geen raad met de beoordeling van kwik. De mensen geloofden niet dat het een metaal was, dit wonderlijk vloeibare spul. Tot het rond 1840 extreem vroor bij Sint-Petersburg. Bij meer dan 40 graden onder nul wordt kwik vast. Een toen beroemde professor zag dat en liet vele mensen komen kijken. Toen pas raakte men overtuigd dat kwik een metaal is. Kwik verbindt zich wel met metalen – het lost ze zelfs op. Goud, tin en zilver lossen op in kwik, al gaat het heel langzaam. Een kwik-metaal verbinding heet een amalgaam. De Romeinen wonnen met behulp van kwik goud terug uit kleding waarin goud was verwerkt. Zij haalden hun kwik uit Spanje, uit Almaden, dat tot op de dag van vandaag een kwikmijn heeft. Kwik wordt in de natuur soms in pure vorm gevonden, maar meestal als Zinnober, het kwiksulfide. Dat is een oranjerood erts, dat eeuwenlang ook als kleurstof door schilders werd gebruikt. Zinnoberrood is een van de minst oplosbare stoffen en is dan ook niet giftig. Het kon na lange tijd wel verkleuren naar zwart-blauw.

In de tijd van de verovering en plundering van Zuid-Amerika door Spanjaarden en Portugezen werd het Spaanse kwik in grote hoeveelheden gebruikt. Gesteente werd bijvoorbeeld verma-

De Romeinen gebruikten zinnober voor het kleuren van muurverf. In Pompeï zijn die oranjerode wanden nog terug te vinden.

Het eerst wordt kwik vermeld door wijsgeer Aristoteles (384 v. Chr. – 322 v. Chr.). Hij noemt kwik 'vloeibaar zilver'.

Kwik heeft het vermogen om andere metalen op te lossen, behalve ijzer en Nikkel. Daarom wordt kwik altijd in ijzeren flessen vervoerd.

Mercurius brengt humor (Humor= Grieks voor water). Humor geeft levendigheid, gezelligheid en kan heilzaam zijn.

Queen-zanger Freddie Mercury (1946-1995) koos zijn artiestennaam zorgvuldig: veranderlijk en ongrijpbaar als kwikzilver.

De kleinste planeet in ons zonnestelsel draagt heel toepasselijk de naam van de god Mercurius: hij draait verrassend snel om de zon.

len en intensief vermengd met kwik. Zo konden de fijnste gouddeeltjes opgenomen worden. Door uitpersen in een zeemleren doek (kwik gaat daar doorheen) bleef een brei over van goud-amalgaam. Dit amalgaam werd verhit, zodat het laatste kwik verdampte met achterblijven van het goud. In de Amazonedelta wordt met dit procédé nog altijd goud uit rivierslib gehaald.

Giftig?

Kwik roept snel angst op vanwege giftigheid. Dat is ten dele terecht. Dan gaat het echter vooral om dampen. Gewoon kwik wordt vrijwel niet door huid en slijmvliezen opgenomen. Het gaat wel vrij makkelijk in damp over. Dat een druppeltje kwik op de vloer al snel een kamer vol kwikdamp zou geven, is ongegronde angst. Er is een studie verschenen over de verdamping van de kwikdruppel die slechts geringe verspreiding van kwikdamp liet zien. Tegenwoordig is bekend dat de nieren opgenomen kwik vrij goed onschadelijk kunnen maken. Wel gevaarlijk wordt kwik in een chemische oplosbare verbinding, zoals in kwikchloride (Sublimaat), dat lange tijd als desinfectiemiddel is gebruikt. Pas buitengewoon gevaarlijk wordt kwik in een organische verbinding.

Het kwik-proces werkt vitaliserend: het brengt leven.

Technische mogelijkheden

Door zijn unieke vloeibaarheid heeft heeft kwik een grote rol gespeeld in de techniek. Een thermometer met kwik is bijvoorbeeld betrouwbaar omdat kwik heel gelijkmatig uitzet bij stijgende temperatuur. Bovendien hecht het niet aan het glas. Een barometer heeft een kolom van plusminus 76 cm kwik omdat het kwik zo zwaar is. Een barometer met water zou 10 meter hoog moeten zijn, hetgeen voor het aflezen natuurlijk erg onhandig is. De ouderwetse bloeddrukmeter werkt ook met een kwikkolom. In een tl-lamp zit een beetje kwikdamp. Dat licht makkelijk op in een spanningsveld. In de ouderwetse hoogtezon zat een kwiklamp. Bij hoge temperatuur gloeit de kwikdamp en straalt een groenig-blauw licht uit: UV licht.

Snelle boodschapper

Kwik heet in de chemie *mercurius*. Mercurius was in de Romeinse mythologie een pijlsnelle bode die bemiddelde tussen de godenwereld en de mensenwereld. In de beeldende kunst wordt hij dan ook afgebeeld met vleugels aan zijn enkels en op zijn helm. Mensen met veel kwik kwaliteiten in hun karakter zijn beweeglijk, communicatief en handig. Omgang met een mercuriaal mens werkt vaak verkwikkend. Ze denken snel combinerend en hebben grote belangstelling voor van alles. Bereiken ze hun doel niet op directe wijze, dan wel via een omweg of een achterdeur. Dat is Mercurius ten voeten uit, die niet alleen boodschapper van de goden is, maar ook de god van handelaren en dieven. Zij brengen producten van een plek waar overvloed heerst naar plaatsen waar een tekort is. Mercurius is ook de god van de artsen. Genezen is vaak bemiddelen en het harmoniseren van eenzijdigheden door stroming en uitwisseling te stimuleren.

Wat kwik doet

Het kwikproces is een proces van stromen en bewegen. Alles wat in het lichaam stroomt, heeft hiermee te maken. Het kwikproces werkt vitaliserend: het brengt leven. Blijft ergens vocht hangen, dan kan een kwikpreparaat de stroom weer op gang brengen. Bij keelontsteking zijn de amandelen vaak gezwollen; er is een pijnlijke stuwing ontstaan. Soms is kou de oorzaak, maar ook diepe lotsgebeurtenissen kunnen een keelontsteking geven. Vaker is er stuwing doordat er een teveel was, te veel emotie bijvoorbeeld. Een brok in de keel wijst er al op dat in de keel iets kan stuwen wat vanuit de emotie komt. Bij keelontsteking is die stuwing fysiek en zichtbaar geworden. Ook het opnemen van veel informatie kan een keelontsteking teweegbrengen. Het zijn nogal eens scholieren en studenten die vlak voor hun tentamens een keelontsteking krijgen. “Dat kan ik nu net niet gebruiken”, is dan de klacht. Maar het ongelimiteerd opnemen van nieuwe informatie is juist hetgene wat het lichaam oproept tot deze tegenreactie. Amandelen bestaan uit lymfklierachtig weefsel en spelen een rol bij de afweer van vreemde stoffen en invloeden. Te veel informatie opnemen wekt dan ook een afweerreactie op. Het geneesmiddel is Zinnober D6, wat snel verlichting kan geven (soms al binnen enkele minuten). Tegenwoordig heet Zinnober bij Weleda Cinnabariet, in feite de klassieke homeopathische benaming voor Zinnober. Van de grote organen zijn het de longen die met kwik-mercurius te maken hebben. Het zijn organen van uitwisseling. Alle slijmvliezen staan onder de regie van dit kwik-proces: hier is sprake van intensieve uitwisseling. Slijmvliezen zijn contactplaatsen tussen binnen en buiten. Waar deze intensieve uitwisseling stuwt en stagneert, daar helpt mercurius. Levensprocessen gaan weer stromen, gaan ademen. Vitaliteit en weerstand herstellen zich. Een oer-genezingsproces.

Huib de Ruiter werkt samen met collega artsen en therapeuten in therapeuticum De Lemniscaat in Leiden. Hij bestudeert de werkzame eigenschappen van grondstoffen voor antroposofische geneesmiddelen. In Ita deelt hij zijn bevindingen

HOOGSENSITIEF... EN DAN?

INFORMATIE VOOR EN OVER HSP

Bestel de waaier voor € 9,95 via de webshop van stichting PS Puur Structuur Sensitief Supporter.

WWW.PUURSTRUCTUUR.NL

INSTITUUT VOOR BIOGRAFIEK

Inspirerend en toepasbaar

Te bestellen via www.biografiek.nl

Immanuel Baan
Uitvaartbegeleiding

met liefdevolle aandacht

Wilt u zich oriënteren op uw eigen uitvaart of die van uw naaste? Ik wil u graag begeleiden bij het vormgeven van een passend afscheid. Tijdens een eerste kennismaking kunnen we de vele mogelijkheden en wensen bespreken. Ik ben werkzaam in de regio midden Nederland.

06 1288 3557 **immanuelbaan.nl**

Academie Antroposofische Gezondheidszorg

Wil je je verder scholen

in de antroposofische zorgvisie met aandacht voor de mens als geheel?

Kom in 2022 kennismaken:

- Introductiecursus antroposofische gezondheidszorg maart
- Voorlichting basismodule zaterdag 26 maart of 18 mei

Informatie en aanmelden:
www.academieag.nl

Thema van 2022

De maan, haar gang langs de sterren van de dierenriem

In de komende jaren zal de maan elke maand meerdere nachten verrassend hoog aan de hemel staan. Het snelle maandelijkse stijgen en dalen van de maan is een opvallend gebeuren. Geschiedkundige afbeeldingen verrijken het geheel. Prijs € 22,00 28 blz.

www.uitgeverijcichorei.nl
www.liesbethbisterbosch.org

Ga toch fietsen!

TEKST KALLE HEESEN
BEELD SHUTTERSTOCK

Het was me wat, het hele dorp stond op zijn kop! We waren startplaats van een wielerwedstrijd. Al vroeg vertrokken er onder luid gejuich een groep stoere jongemannen. Zes uur later waren ze weer terug, moe en bezweet. Volgens de fietsers was het een zeer geslaagde dag geweest. Toen ik ze verbaasd vroeg hoe iets geslaagd kan zijn, als je na zes uur fietsen weer op dezelfde plek uitkomt, legden ze me uit dat ze aan het trainen waren voor iets veel groters: sommigen van hen hadden 'de benen' om ooit de Tour de France te gaan fietsen. Opeens realiseerde ik me, dat ik weer eens 'doel' en 'middel' door elkaar gehaald had.

'Ik weet dat jullie in de ochtend altijd boerderijklusjes doen,' zo sprak een moeder van een kind ons laatst aan, 'maar als het gaat regenen, moet mijn zoontje wel gelijk naar binnen, hoor. Hij kan niet zo goed tegen regen'.
'Ik weet dat jullie willen dat kinderen geen mobiele telefoons gebruiken op de boerderij, maar mijn dochter wacht op een track and trace code van een jurkje dat ze besteld heeft, dus ik heb hem voor vandaag toch maar meegegeven,' aldus een andere moeder.
Ook al nemen we de mening van ouders zeer ter harte – we hebben aan beide verzoeken niet voldaan. Gewoon omdat we kinderen hun portie 'vitamine W' (weerstand) en 'vitamine F' (frustratie) gunnen. Ondanks dat we daarmee niet alleen de kinderen uitdagen, maar het onszelf als begeleiders soms ook knap lastig maken. Want geloof maar niet dat de puber het OK vond dat ze haar track and trace code niet mocht bekijken. 'Dat kan toch best wel even!?' stampvoette ze. Natuurlijk kan dat best, maar het is natuurlijk helemaal niet het doel om die mobieltjes in de kluis te leggen. Dat is slechts het middel. Het doel is dat kinderen 'mentale spierballen' ontwikkelen om het 'wachten op iets' even uit te houden, of om juist door te zetten, terwijl er een regenbui op hun hoofd valt.
Dreumesen op hun neus laten vallen, kleuters hun kamer laten opruimen, schoolkinderen hun huiswerk laten maken, pubers houden aan schermtijd-afspraken – zelden is het een doel op zich. Het gaat over op eigen benen leren staan, soms letterlijk. Het gaat over stevigheid kweken zodat ze, als er ooit een kiezelsteen op hun levenspad ligt, niet gelijk omvallen. Door hen dat te leren, geef je ze iets wat veel waardevoller is dan het mogen volgen van hun directe impulsen.

Als je je bewust bent dat dát de echte reden is waarom je nu 'nee' gaat zeggen, kun je makkelijker en kalmer standhouden. Want dat is wat we als opvoeder gemeen hebben met onze kinderen: het gaat niet om die 'nee', maar om wat daar achter ligt. Het is namelijk best lastig om jezelf serieus te nemen en rustig te blijven staan voor wat je zegt, maar dát biedt ons als opvoeders de kans om zelf ook weer te groeien.

Kalle Heesen
woont en werkt op een zorgboerderij in Drenthe, gespecialiseerd in de opvang en begeleiding van kinderen. Hoe is het om biologisch zorgboer te zijn en vader van een peuter en een kleuter?

Nieuwsberichten

Geef Ita cadeau!

De antroposofische zorg die we zo waardevol vinden komt steeds meer onder druk te staan. Het wordt belangrijker dat Antroposana, namens iedereen die hiervan gebruikmaakt, strijdt voor het behoud van deze vorm van complementaire zorg. Daar hebben we jouw steun bij nodig!

Je kunt iemand een lidmaatschap cadeau doen van je wie weet dat zij of hij ons werk belangrijk vindt. Een zinvol cadeau voor onder de kerstboom! Met elk nieuw lidmaatschap ter waarde van € 35,- kan Antroposana mooie dingen doen. Met de extra opbrengsten zorgen we voor meer zichtbaarheid in de wachtkamer bij artsen en therapeuten via ons ledenmagazine Ita, onze folders en de speciale uitgave over 100 jaar Antroposofische Gezondheidszorg. Ook belangenbehartiging staat hoog op onze actielijst: we maken extra middelen vrij om in Brussel een krachtig geluid te laten horen. Doe je mee?

Ita kun je cadeau doen via onze website. Het daarmee samenhangende lidmaatschap van Antroposana brengen we bij jou in rekening voor € 35,- Namens al onze leden: hartelijk dank! Schenk je Ita vóór 31 december? Dan ding je mee naar het boekje Antroposofische Weekspreuken t.w.v. € 17,95. (zie pag. 16 e.v.) Antroposana heeft acht boekjes te vergeven. antroposana.nl/steun-ons

Nieuwsbrief ontvangen?

Lees je Ita graag maar ontvang je nog niet de nieuwsbrief van Antroposana? Geef daarvoor je e-mailadres aan ons door. Dan blijf je ook tussentijds op de hoogte van activiteiten en nieuwsberichten.

Facturen per e-mail

Om kosten te besparen worden sinds 2021 de contributiefacturen via e-mail verzonden. Helaas hebben wij nog niet van al onze leden een e-mailadres. Helpt u mee kosten besparen? Geef uw e-mail adres aan ons door. U kunt dit zelf toevoegen door in te loggen via MijnAntroposana op onze website: antroposana.nl. Doorgeven kan ook via: info@antroposana.nl Indien u geen e-mail adres heeft, ontvangt u de contributiefactuur in februari 2022 per post.

Lidmaatschap in 2022

Vanaf 1 oktober 2020 is het mogelijk om een lidmaatschap in te laten gaan vanaf elke maand in het jaar. Leden die al lid waren vóór 1 oktober 2020 ontvangen in februari 2022 de factuur voor de jaarlijkse contributie. Lidmaatschap wordt steeds stilzwijgend verlengd met een jaar.
Het bestuur heeft besloten om deze vanaf 2022, voor de vijf jaren die volgen, iets te verhogen om zo in ieder geval de stijging van de kosten door inflatie te compenseren. De stijging van de contributie voor 2022 bedraagt 1 euro. Daarmee wordt de contributie dus € 36 euro.

Bestelapp vernieuwd

Weleda heeft de app vernieuwd waarmee je vanuit huis voorgeschreven antroposofische geneesmiddelen kunt bestellen. Het is vanaf nu ook mogelijk om op rekening te betalen. Het icoontje op je telefoon toont vanaf nu het Weleda logo dat Rudolf Steiner ontwierp toen het farmaceutische bedrijf 100 jaar geleden werd opgericht. weleda.nl/over-weleda/geneesmiddelen

Luister naar De Therapeut

Ken je de podcastserie De Therapeut al? Peter Voortman voert openhartige gesprekken met therapeuten over hun professie, patiënten en zichzelf. Hij verdiepte zich al in meerdere aspecten van de antroposofische gezondheidszorg. Luister mee naar bijzondere, schrijnende en grappige verhalen uit de behandelkamers. Bijvoorbeeld over het spirituele en sociale in de antroposofie. Een gesprek met filosoof en sociaal wetenschapper Harrie Salman.

https://bit.ly/3kSPPh4

Geridderd

Na afloop van het jubileumcongres *Health as the ability to adapt and self manage* van het Institute for Positive Health werd oprichter dr. Machteld Huber geridderd (11 november). Zij ontving de onderscheiding Officier in de orde van Oranje-Nassau voor haar buitengewone verdiensten voor de Nederlandse gezondheidszorg. Antroposana wenst haar van harte geluk met deze kroon op haar werk! | iph.nl

Vacature

Bestuurslid Antroposana met affiniteit met financiën

Wil je een bijdrage leveren aan de ambities van Antroposana en ben je lid? Kom dan ons enthousiaste bestuur versterken. Antroposana zoekt een energiek bestuurslid die zich minimaal zes uur per week wil inzetten.

Een van de taken is het opstellen van de begroting en deze ter goedkeuring voorleggen aan de ledenraadvergadering. Je betaalt (een deel van) de rekeningen, bewaakt de inkomsten en uitgaven en zorgt dat de jaarrekening wordt opgemaakt en aangeboden aan de ledenraadvergadering. Je krijgt hierbij ondersteuning van het secretariaat en het administratiekantoor. Je hoeft dus niet zelf de boekhouding te verzorgen. Naast deze werkzaamheden kun je nog andere bestuursverantwoordelijkheden in je portefeuille opnemen die voor jou belangrijk zijn.

Het bestuur dat momenteel uit vier personen bestaat, vergadert om de zes weken in Zeist of via ZOOM en ontvangt jaarlijks een vrijwilligersvergoeding ter compensatie van de gemaakte kosten. Het bestuurswerk is inspirerend omdat je betrokken bent bij alle activiteiten rondom de antroposofische gezondheidszorg in Nederland en Europa. Samen houden we de antroposofische gezondheidszorg toegankelijk voor onze leden.

Heb je vragen? Neem contact met ons op via ons secretariaat of schrijf een motivatiebrief met begeleidende CV. | info@antroposana.nl

We zien je reactie met plezier tegemoet!

Antropo & Sana
onze gezondheid onze zorg

Covid-19

Het **Louis Bolk Instituut** onderzoekt de resultaten van zelfzorg in het kader van covid-19. Wat doe jij om gezond te blijven? Het anoniem invullen van de enquete kost ongeveer 20 minuten.
louisbolk.nl/actueel/covid-19-onderzoek-het-resultaat-van-onze-zelfzorg

Stichting Artsen Covid Collectief, dat ook vanuit de antroposofische zorg wordt gevolgd en onderschreven, blijft mensen breed informeren over gezondheid in tijden van corona. Onderwerpen als immuniteit, vaccinatie- en testbeleid komen regelmatig aan bod.
artsencollectief.nl/onderbouwing

In Duitsland onderzoeken artsen van het antroposofische **ziekenhuis Witten-Herdecke** hoe spiritueel actieve mensen omgaan met dit nieuwe tijdperk. Waar heb je steun aan? Hoe verzorg je je levenskracht? Anoniem invullen kan in het Engels of het Duits en duurt ongeveer tien minuten. | https://bit.ly/3qTMrXc

Weerstand

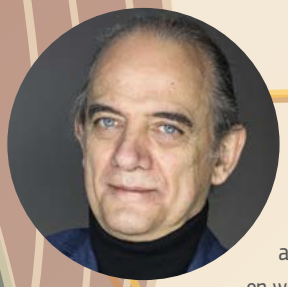
TEKST PETER BORM | BEELD SHUTTERSTOCK

Er lopen tegenwoordig vooral veel jongeren rond met een draadje geplakt achter de tanden. “Alles” wordt vastgeplakt, gefixeerd. Dat moet, weten ze, anders loopt het weer terug. Een elastiek dat je uitrekt wil ook weer terug. Natuurlijk heeft het vastplakken van tanden en kiezen in bepaalde omstandigheden absoluut ook mogelijkheden, voordelen en noodzakelijkheden. Het roept bij mij vaak de innerlijke reactie op: “niets in het leven staat vast, dus ook de tanden niet”.

Waarom wordt het dan toch gedaan? Om de stand van de gebitselementen die vaak met grote moeite en veel subtiele en intensieve arbeid tot stand gebracht is te consolideren en terugloop te voorkomen. “Relaps” heet dat in jargon. Hoe lang moet dat draadje daar dan blijven zitten? Tot je honderd bent, of minstens tot de tandarts het vertrouwen heeft dat het gevaar van relaps voorbij is.

Eén van de geheimen van het gebit is volgens mij “de beet” of vrijblijvender gezegd: het contact tussen onder- en bovenkaak. Alle gebitselementen zijn afzonderlijk met een bepaald hersengebiedje verbonden! Je zou dus kunnen zeggen dat het gebit ook een soort waarnemingsorgaan is: dichtbijten is het meest innerlijk fysieke gebaar dat je kunt maken. Het duidt je eigen “holletje” aan, de gehele mondholte. Daar ben je thuis als in je broekzak! Je kunt ook als fysiek eigen gebaar je handen ineenslaan, bijvoorbeeld als teken van opperste verbazing. Het gevoel is hetzelfde: het past, je bent thuis in je eigen vorm. Je herkent jezelf! Ik zeg altijd: “Zoals je dichtbijt, zo sta je in de wereld”.

Bezie de twee kwaliteiten: “vorm” en “beweging”, beide polair aanwezig in de mond: de gebitselementen als vorm enerzijds, de functie (slikken, kauwen, spreken) anderzijds. Het leven zelf is ongevormd, want altijd in beweging: de vorm staat (nog) niet vast. Het kan in principe nog alle kanten uit. Maar de vorm (door het draadje) wordt vastgezet, na een behandeling die van tevoren wordt berekend door een computer: alles op een rijtje, alles hetzelfde. Waar heb ik dit soort gelijkvormigheid vaker gezien, in de dierenwereld?



Peter Borm houdt praktijk in Arnhem. Hij gaf les aan de Duitse opleiding antroposofische tandheelkunde en werkt in Nederland structureel samen met een integratief arts en met meerdere euritmietherapeuten.
tandartsborm.nl

58 blz. | € 13,50
978-94-92462-78-7

Rudolf Steiner

De kerstgedachte en het geheim van het Ik

Het verband tussen Kerstmis en Adam en Eva, het Paradijs en de boom van goed en kwaad, en het kruis op Golgotha? Rudolf Steiner schetst de spirituele verbanden tussen deze feiten. Verder beschrijft hij hoe het Ik na de kinderjaren in de geestwereld achterblijft, en dat Kerstmis een herinnering is aan de kindertijd. En daarmee hangen weer de oude kerstspelen samen.

112 blz. | € 20,–
978-94-92462-65-7

Michaela Glöckler

De coronacrisis – vanuit medisch oogpunt

Wat doet de coronacrisis met ons? Er wordt momenteel vrijwel alleen naar het virus gekeken en veel te weinig naar onze immuunfuncties. Michaela Glöckler leidt ons binnen in de geheimen van deze pandemie. Bijzondere aandacht besteedt ze aan de cruciale rol van onze twee immuunsystemen. Wat kunnen wij als individu doen? Met uitgebreide *praktische tips* hoe we met deze crisis om kunnen gaan.

ca. 180 blz. | ca. € 26,–
978-94-92462-80-0

Rudolf Steiner verwacht midden januari

De kunst van het genezen

Hoe ontstaan ziekten; en waarom wordt de mens ziek? De antroposofische zienswijze is goed te doorgronden. Steiner schetst vanuit menskundig inzicht ziekteprocessen, therapieën en de productie van geneesmiddelen. Prachtig zijn de voorbeelden van plantenwaarnemingen en genezingsprocessen. Voor de leek en de medisch geschoolde: een helder boek om onze kennis van ziekte en genezing te verdiepen.

WWW.UITGEVERIJPENTAGON.NL

Antroposana

is de gezondheidsvereniging voor mensen die kiezen voor antroposofische gezondheidszorg.

Word ook lid voor € 36,- per jaar of steun met een gift of nalatenschap.

Meer informatie: antroposana.nl

ANBI Antroposana heeft een Anbi-status, schenkingen zijn aftrekbaar

BEDAFFAIR
DESIGNED BY NATURE

Bedaffair, de grootste duurzame beddenwinkel van de Benelux.

Fabrikant van 's werelds 1e circulaire biologische matrassen en boxsprings.

Duurzaam in teelt, in productie, in gebruik en in de afvalfase.
Vrij van schadelijke stoffen. Vrij van plastic.

Nieuw
Natuurlijke zitbanken en slaapbanken

Nieuw
recycled dons dekbedden

Bezoek onze winkel of bekijk het assortiment op **bedaffair.nl**

Artsen & therapeuten

Uw praktijk kan in deze rubriek opgenomen: € 12,50 + € 1,50 per woord (per editie). Stuur een e-mail naar adverteren@antroposana.nl

ACUPUNCTUUR

Delft / Zoetermeer / Den Haag
Auryn Acupunctuur v Vrouwen, Acupunctuur op antroposofische basis | Renny Wiegerink Ramaerstraat 26, 2612 ER Delft | 06 43060 433 www.auryn-acupunctuur.nl

ANTROPOSOFISCHE GENEESKUNDE

Arnhem, Steenderen, Zutphen
Loes Klinge, Antroposofisch Arts Gelderland Consultatieve praktijk in Steenderen en Arnhem Consultatiebureaus in Arnhem en Zutphen | allen te vinden via www.loesklinge.nl | Tip: Prenataal consult: vol waardevolle suggesties | ook als je niet naar ons CB komt.

Zutphen
Margaret Vink, consultatief arts in Zutphen therapeuticum de Rozenhof. 0575 -574 466 of www.margaretvink.nl

BIOFOTONEN THERAPIE

Rotterdam/Delft/Den Haag
Biofotonen Therapie Delfgauw
Herstel je balans met antroposofische middelen toegediend via lichaamseigen licht! Een uniek bio-optisch feedback systeem laat exact zien welke middelen je lichaam daarvoor nodig heeft. Info en contact: Wendy Schouten via www.biofotonen.com of wendy@biofotonen.com

CHIROFONETIEK

Lochem - Olst
Praktijk voor Chirofonetiek,
Angelique M. Petersen | Heuvelenweg 1
7241 HX Lochem | 06 165 120 41
www.praktijkvoorchirofonetiek.nl

COACHING

Zeist
Herfst: Wat wil jij laten ontstaan dit najaar? Doen wat je wilt en leren leven met wat je krijgt: Kom tot bloei met **biografische coaching** - Zeist tel 06 24587212 (Solange)
www.binnenplaats-biografiewerk.nl

DATING

Draag je de vrijeschool een warm hart toe? Meld je dan aan op waldorfdating.com, de digitale ontmoetingsplaats voor het vinden van vriendschappen of een partner.
Leden van Antroposana ontvangen 1 jaar een gratis lidmaatschap.

EURITMIETHERAPIE

Zutphen/Warnsveld
Irtha, praktijk voor euritmietherapie, cursus en scholing Wieger Veerman | Sint Martinusstraat 9, 7231 CK Warnsveld | 0575 572 124 Irtha@kpnmail.nl

KUNSTZINNIGE THERAPIE

Amsterdam e.o.
Psychoanalytisch Creatief Therapeut "Art Therapy". Gespecialiseerd in Hooggevoeligheid. Gezondheidscentrum Ita Wegmanhuis, "Business in Being", Weteringschans 74, 1017 XR Amsterdam. Openingstijden: Ma/Di/Wo/Zat.
info@kunstzinnige-therapie.com
tel 06 29 35 16 15

Arnhem e.o.
DE WERVELSTROOM, kunstzinnige therapie en coaching voor kinderen en jongvolwassenen. 026 351 77 04, dewervelstroom.nl

Nijmegen
Femke Klein, Kunstzinnige Therapie. Zorg in deze coronatijd extra goed voor jezelf!
Bel 024 848 03 19, www.therapieweek.nl

MEDISCHE MASSAGE THERAPIE

Amersfoort e.o.
VOLKIER BENTICK MASSAGE THERAPIE,
Elgem, praktijk voor integratieve- en lichaamsgerichte therapie. Thuiskomen bij jezelf :)
T: 033 472 89 17, www.eigem.nu

PSYCHOSOCIALE THERAPIE

Amersfoort e.o.
Tosca Derks Antroposofisch Psychotherapeut, G.Z. Psycholoog, specialisatie biografisch werk, relatie gesprekken www.meedee.org

Haarlem
Praktijk voor **individuele therapie, (partner)relatietherapie, ouderbegeleiding en gezinstherapie**. Renée van Hoof, Antroposofisch Psychotherapeut – Psycholoog – Systeemtherapeut. 06 15 28 63 01, info@praktijkreneevanhoof.nl www.praktijkreneevanhoof.nl

VOEDING

Leiden
Eriu Voedingsadviesbureau, Judy van den Berg natuurvoedingsdiëtist en antroposofisch diëtist eriu.nl | www.antroposofischedietisten.nl

WIKKELS

Zutphen
Wikkelfee, voor natuurlijke warmtezorg, persoonlijk advies en workshops | www.wikkelfee.nl

Opleidingen & Co

Driebergen | **Biografisch Coachen** is de opleiding die praktisch én diepgaand zicht geeft op ontwikkeling in de levensloop | Dit dient als basis voor de kennis, vaardigheden en attitude om mensen met levensvragen toekomstgericht te begeleiden | www.biografiek.nl

Workshops BOETSEREN (met veel klei).
Aardend en vitaliserend!
Kijk op www.klei.nu voor locaties en data.

Coaching, cursus, scholing:
Ontdek je gezonde kern. Alleen, samen, of in een groep. En vind een positieve verhouding tot jezelf, de ander, de wereld. Met ernst en humor beleef je daarbij plezier aan wat je tegen komt... | www.inspel.nl; **Madeleine Wulff**

Nieuw verschenen: Gezichtspunt 73
PUBEREN OM MENS TE WORDEN
Bestellen via WWW.GEZICHTSPUNTEN.NL

Natuurlijke Kraamzorg voor kraamzorg met geschoolde waarneming, expertise in warmtezorg, rust, ritme en respect en natuurlijke (borst)voeding. Ontdek aandachtige zorg met warme handen. www.natuurlijkekraamzorg.eu

Colofon

De naam van ons ledenmagazine brengt Ita Wegman (1876-1943) in herinnering: de Nederlandse arts die de antroposofische geneeskunde op de kaart zette met Rudolf Steiner. In 1921 richtte zij de eerste antroposofische medische kliniek op in in het Zwitserse Arlesheim, nu bekend als de Ita Wegman-Kliniek.

Ita is het magazine van Antroposana, landelijke patiëntenvereniging antroposofische gezondheidszorg. Het lidmaatschap van de vereniging, inclusief een abonnement op Ita, kost € 35,- per jaar. Het lidmaatschap loopt vanaf de eerste dag van de maand en wordt steeds stilzwijgend verlengd met een jaar. Opzeggen kan schriftelijk tot 1 maand vóór afloop van uw jaarlidmaatschap: info@antroposana.nl | Antroposana, Boslaan 15, 3701 CH Zeist

Oplage | 5.800 exemplaren

Redactie | Manon Berendse (hoofdredactie), Marjolein Doesburg-van Kleffens (bestuur), Kalle Heesen
Vormgeving | Joeri Willemse, Huibert Stolker, Stip.nl

Omslag | Anne Mathiasz, Caduceus / Shutterstock

Drukwerk | Quantes, Rijswijk

Aan dit nummer schreven mee | Florian Bonte, Peter Borm, Cisly Burcksen, Jan Graafland, Kalle Heesen, Johanna Priester en Huib de Ruiter

Portretfotografie | Maartje Geels

Advertenties | Marjolein Stolker
adverteren@antroposana.nl

De volgende ita verschijnt op 18 maart 2022, met als thema: **Zelfzorg**

Ita gelezen? Geef dit magazine gerust door!

Uitgever | Antroposana, Zeist

Bestuur Antroposana
Titia Boerrigter, Marjolein Doesburg-van Kleffens, Wieneke Groot en Anne Koopmanschap

Office manager Antroposana
Mirjam van Groenestein

Contact
Praktische zaken: info@antroposana.nl
of bel 085 – 7731 440
Redactionele zaken:
itaredactie@antroposana.nl

ISSN | 2012-5744

Disclaimer | De inhoud van dit tijdschrift is met de grootst mogelijke zorg samengesteld onder eindverantwoordelijkheid van het bestuur van de vereniging. Dit tijdschrift beoogt bij te dragen aan de realisering van de doelstellingen van de vereniging Antroposana. Het bestuur van Antroposana kan niet aansprakelijk worden gesteld voor eventuele, buiten haar schuld ontstane, onjuistheden en evenmin voor de gevolgen van het gebruik van de inhoud. Het bestuur wijst eveneens elke aansprakelijkheid van de hand voor bijdragen van derden, of voor de inhoud of het functioneren van informatiebronnen waarnaar wordt doorverwezen.

© 2021, alle rechten voorbehouden

Antropo & Sana
onze gezondheid onze zorg

Antroposana bij jou in de buurt

ALKMAAR BERGEN
Tine Verhagen
T 06 239 437 63 I dewilg@antroposana.nl

BREDA
Meander, Hans van Gennip
T 076 5878834 I meander@antroposana.nl

DEN HAAG
Duindoorn, Ellen Baehr
T 06 138 496 76 I e.a.baehr@gmail.com

DRIEBERGEN-ZEIST E.O.
de afdeling **Jaspis** is momenteel niet actief
jaspis@antroposana.nl

EINDHOVEN
Henk Verboom
T 06 150 544 71 I eindhoven@antroposana.nl

FRYSLÂN (FRIESLAND)
Annette de Vries
T 06 108 262 74 I fryslan@antroposana.nl

HAARLEM
Keerkring, Hilda Rijkmans
T 023 5518640 I keerkring@antroposana.nl

ROTTERDAM
Helianth, Mathilde van Mil
helianth@antroposana.nl

REGIO ZUID (LIMBURG)
René Alofs, fysiotherapeut
T 06 497 167 21 I info@flowmotionfysio.nl

Gastvereniging

LEIDEN
VOAG, Lia Groenendijk
T 071 5143095 I cpmgroenendijk@icloud.com

SONETT

COSMETICASERIE

MISTELFORM SENSIBLE PROZESSE

Natuurlijke verzorging met Maretak. Activeert, harmoniseert en vormt een beschermlaag.

Voedende massageoliën met Maretak

Meer informatie over de behandeling in de fluidische oscillator en over de kwaliteit van de nieuwe mistelproducten vindt u op www.sonett.eu/mistelform

Verkrijgbaar in bio-winkels.