

Zelfrespect

geeft evenwichtig onderwijs

In het onderwijs lijden we, evenals elders in de samenleving, aan rusteloosheid. Dat wordt met name veroorzaakt doordat onze aandacht teveel 'buiten onszelf' is gericht. Zelfrespect is voor de lerende mens een mogelijkheid om tot evenwicht te komen: een situatie waarin we in het centrum staan van ons eigen leven, niets van onszelf uitsluiten en alle aspecten van onszelf met achting benaderen.

In de drie bijeenkomsten van Beziel Onderwijs in 2013, op 10 februari, 9 juni en 29 september, is uitgebreid aandacht besteed aan disbalans en rusteloosheid in het onderwijs.

In april kon Marieke de Vrij de 10 belangwekkendste (volks)ziekten in Nederland vrijgeven, zoals u in dit TIJDSchrift kunt lezen. Een bijzondere reeks patronen die ten grondslag ligt aan de meest voorkomende ziektebeelden waaraan de Nederlandse bevolking lijdt. Een soort kijkje achter de schermen dus: de energetische aanleiding voor de fysieke en psychische ziekten. Voor mij werd duidelijk hoe deze ziekmakende patronen ook het onderwijs beïnvloeden. En andersom: hoe onze vormen van onderwijs deze patronen activeren. Het lijkt een vicieuze cirkel. Marieke geeft aan waardoor die ontstaan en hoe ze te veranderen zijn.

‘Er liggen nieuwe kansen om, vanuit zelfrespect, de mens-van-nu in het onderwijs centraal te stellen.’

Ik ben verrast, geschokt en opgelucht. Verrast omdat Marieke zo duidelijk verwoordt wat er wezenlijk speelt, geschokt omdat de ziekmakende patronen dieper ingeslepen zijn dan ik dacht en opgelucht omdat er veel 'deurtjes in de tunnel' zijn. Eindelijk wordt de 'angel' zichtbaar en krijgen we zicht op de factoren die het menselijke welbevinden ondermijnen: de redenen van de rusteloosheid, de oververmoeidheid, de illusies, de dwangmatigheid, de angst, de doorgeslagen controle en onze (innerlijke) crisis. Nú is er voor iedereen een duidelijke reden om in het onderwijs de unieke, individuele, menselijke kwaliteiten serieus te aanvaarden, onze natuurlijke levensbehoeften te erkennen en onze grenzen met respect te mogen leven. Er liggen dus nieuwe kansen om, vanuit zelfrespect, de mens-van-nu in het onderwijs centraal te stellen: te laten ontplooiën en opbloeien wat er van



nature is. Dit in tegenstelling tot de illusie dat we nú zouden moeten leren voor onze toekomstige welvaart.

De tien volksziekten zijn natuurlijk in het onderwijs zichtbaar; niet overal op dezelfde manier en in dezelfde intentie, maar ze zijn in elke vorm van onderwijs te herkennen. In grote lijnen komt het er op neer, dat wij onszelf in ons unieke mens-zijn te weinig wezenlijk vertegenwoordigen, aan onze innerlijke belevingswereld te weinig tijd en aandacht besteden en te weinig zelf-zorgend zijn. Dat maakt ons psychisch en lichamelijk ziek. We zijn zieker dan we denken. Het onderwijs is zieker dan we denken. We hebben te lang ons menselijk welbevinden genegeerd en dat dragen we, veelal onbewust, over op de kinderen en de jongeren die aan ons zijn toevertrouwd. We hebben te veel het systeem gediend en daardoor is disbalans ontstaan. Patronen zoals overbezetting van de geest, tekort aan doorleving, het inhouden van belastende gedachten, lusteloosheid en veel-zeggendheid-zonder-inhoud zijn dusdanig ingeslepen in onze cultuur, dat we denken dat het zo hoort. En we geven dit, bewust of onbewust door aan de kinderen. We zijn er blijkbaar ziek van geworden, als mens en als samenleving. Zullen onze kinderen als gevolg daarvan ook ziek worden? Verstaan wij hun signalen van recalcitrantie, zogenaamde luiheid, over-alertheid en geprikkeldheid wel juist?

De tijd is rijp voor bezinning. Het is immers onze persoonlijke verantwoordelijkheid om zorg te dragen voor onze eigen gezondheid. Dit is ook in het belang van de psychische en fysieke gezondheid van de kinderen die ons zijn toevertrouwd. We zullen ruimte, tijd en aandacht moeten besteden aan reflectie, binnen alle geledingen van het onderwijs. Daarvoor is wezenlijk begrip nodig,

moed en geduld. Onze kinderen en jongeren dragen de toekomst in zich. Zij zijn in hoge mate afhankelijk van onze inzet hierin. De informatie is er nu. Wijzélf, die dienstbaar zijn aan het ontwikkelingsproces in het onderwijs, dienen ons te realiseren wat de mens wezenlijk behoeft. We dienen ons open te stellen om deze waarheid aan te nemen, conclusies te trekken en onze

‘Kinderen zijn geen eenheidsworsten. Onderwijzenden kunnen zich dienstbaar richten op de uniciteit van de leerling.’

acties daaruit te laten volgen. Het onderwijs als organisatie kan dat niet voor ons doen. Die taak is de onze, als individuele docent. Wij kunnen die taak aangaan, door de beschrijving van de volksziekten-top-10 en de adviezen ter harte nemen. Daarom zal de volksziekten-top-10, die elders in deze VRIJ 12 staat, nu gerelateerd worden aan het onderwijssysteem en aan hen die dit bevolken. Hierin zullen met name de kinderen en jongeren centraal staan. De volwassenen die het onderwijssysteem dragen, kunnen aan de hand van het artikel ‘de top-10-volksziekten in Nederland en wat zij spiegelen’, al veel aanwijzingen ontvangen ten behoeve van hun eigen belevingsveld en gedrag.

Zelfproductiviteit in eigenzinnigheid neemt af

Veel lesmateriaal wordt getoetst aan landelijke systemen. Deze zijn te weinig afgestemd op de voorliefdes van de leerling waarin hun eigenzinnigheid en zelfproductiviteit tot uiting kan komen. ‘Eigen-aard’igheden van de leerling zijn bijzonder van

aard en mogen worden gekoesterd, omdat zij de intentie hebben zich in de toekomst te openbaren als gaven die onmisbaar zijn in een samenleving van de nieuwe tijd. Kinderen zijn geen eenheidsworsten. Onderwijzenden kunnen zich als eersten dienstbaar richten op uniciteit van de leerling om de toekomst positief te bestendigen.

Bij kinderen vertonen zich menigmaal allergie-vormen en depressies, wanneer aanpassing aan het gemiddelde de hoofdmoot van het onderwijs vormt. Wanneer kinderen in de gelegenheid zijn zichzelf te mogen beleven vanuit hun eigen dieper zijn, kan uniciteit uitkristalliseren in het dagelijks leven. Dit leidt tot natuurlijk zelfrespect, eigenwaarde en zelfvertrouwen. Een samenleving is gebaat bij een rijke schakering aan wezenlijke onderlinge verschillen. Kinderen kunnen ons dit bij voorbaat tonen!

Evenwichtsstoornissen, lichamelijk en geestelijk

Jeugdigen ervaren menigmaal geen grip te hebben op hun eigen situatie, voelen zich daardoor innerlijk lamgeslagen en bewegen zich zowel psychisch als fysiek steeds onevenwichtiger. Een kind of jongere die voldoende in zijn eigen leven heeft plaatsgenomen, is goed aanspreekbaar op wat hij kan ondernemen om zijn leven op een zelf-bestemde manier vorm te geven.

Doorlevingstekort

Dit ontstaat wanneer het kind het geleerde niet met zichzelf en zijn eigen leven kan verbinden. Een tekort aan doorleving begint al in de jonge jaren waar kinderen iets op een andere manier moeten doen dan ze voelen. Het is heel pijnlijk dat mentaal leren zo’n belangrijke rol heeft gekregen in onze samenleving en dat de jeugd dat dient te volgen. Het leven beleven we met ons totale lichaam, dat daardoor de drager is van onze wezenlijke kennis. De leerling dient ruimte te krijgen om zich bij het geleerde af te vragen: Wat betekent dit voor mij? Hoe zie ik dit? Hoe past dit in mijn leven? Wat betekent dat voor mij naar anderen toe?





Moet ik het wel zo diep laten binnenkomen, of verken ik het even en onthecht ik het direct weer? Zo worden jongeren doorleefde wereldburgers die zichzelf weten te beschermen tegen de overmaat van indrukken en die bewuste keuzes kunnen maken voor lichaam, geest en gevoelsleven.

Leesmoeheid en overbezetheid van de geest

Kinderen vernemen teveel waar zij geen kant mee op kunnen. Wat essentieel is voor hun leven kunnen zij daaruit niet goed meer destilleren. Het brein raakt overvol en gaat gegevens wissen, met al op jonge leeftijd een verhoogde kans op vergeetachtigheid. Wanneer het onderwijs het vrije onderzoek te veel inperkt en té opleggend is betreffende de soort en de hoeveelheid informatie, dan raken de natuurlijke vermogens bedolven. Dat maakt ook dat in het intermenselijk verkeer de groepscohesie niet meer op een natuurlijke manier plaatsvindt; mensen voelen elkaar niet meer natuurlijk aan. Wanneer het denken overmatig geactiveerd wordt, kan het universele dat in de mens ligt, waaronder de verwondering over de natuur, niet meer vanuit het hart worden beleefd. De speelsheid, de levendigheid en de verwondering gaan verloren als het jonge kind tijdens zijn leren wordt stilgezet. Ook jongeren en jongvolwassenen zijn individueel verschillend en hebben behoefte aan regelmatige, gezonde, lichamelijke beweging passend bij hun lichaamseigenheid, leeftijd en energie.

Dorstig zijn door verkeerd vochtgebruik

Wie zuiver water drinkt, kan op gezonde wijze afvalstoffen afvoeren. Ongezond vocht - zoals softdrinks, onnatuurlijke en sterk gezoete drankjes, koffie en alcohol - geeft nadelige stoffen af aan het lichaam en is niet schoon genoeg om de afvalstoffen van het lichaam te kunnen afvoeren. Organen en weefsels worden hierdoor overbelast, waardoor vermoeidheid verergert, de geest niet helder blijft en het leergedrag wordt belemmerd. Vocht staat ook symbool voor het gevoelsleven: gezonde aandacht voor het doorstromen van gevoelens en gevoeligheden bevordert de innerlijke rust. Het zou dus erg gezond zijn als de leerlingen tijdens de les regelmatig hun gevoelens kenbaar zouden mogen maken en water konden drinken.

Belemmerde ademhaling

Ademhalingsproblemen hebben vaak hun oorsprong in een beperking van het natuurlijke leven, van binnen of naar buiten toe. Voor de leerling betekent dat, dat hij niet geheel vanuit zijn natuurlijke

eigenheid tot zijn recht mag en kan komen. Dat kan te maken hebben met omstandigheden zoals een teruggetrokken levenshouding, in kleine kring niet gezien worden, met geheimen leven tussen anderen, onderhevig zijn aan hoge eisen die worden gesteld. School en overheid volgen hem structureel op leerresultaten. Menige leerling ervaart dit als een psychisch benauwende sfeer. De leerling komt hierdoor te weinig tot zijn recht in zijn natuurlijke authenticiteit. Het vraagt moed om eigen leefruimte te durven innemen. De jonge mens voelt zich hiertoe innerlijk nog onvoldoende in staat, gezien het gezag waaraan hij blootstaat.

Ingehouden gedachtesgangen die belastend zijn

Mensen, waaronder oudere kinderen en jongeren, die te veel geheimhouden, hebben een heel strakgespannen tongriem en kunnen de mond, de nek en de schouders maar amper ontspannen. Zij lijden aan schroom om hun werkelijke en wezenlijke gevoelens, over hoe ze hun leven beleven, te delen. Daardoor vertegenwoordigen ze zichzelf niet in normaal, natuurlijk, spontaan en gezond uitspreken over zichzelf, naar anderen toe. Jonge kinderen leven wél in deze gevoelens, gedachteloos. Ze zijn één met de natuur en één met zichzelf. Dat zouden we moeten koesteren in plaats van afleren.

‘Jonge kinderen zijn één met de natuur en één met zichzelf. Dat zouden we moeten koesteren in plaats van afleren.’

Ziekten van de botten en aangrenzende weefsels

De botstructuur van het kind en de wijze waarop het kind zich beweegt, zeggen veel over hoe hij zich toont in wie hij is en hoe hij zich al of niet bewegingsvast in zijn leven profileert. Veel volwassenen laten het lichaam bewegen, maar zijn zich niet bewust van hun lichaam, van de beweging, het doel en de richting. Het lichaam wordt niet meer verstaan in de signalen die het afgeeft en waaraan gehoor gegeven moet worden zoals: een topzwaar bovenlichaam, een naar voren hellend energieveld, overhaast, overvraagd en vermoeid zijn, een niet natuurlijk bewegend onderlichaam.



Volwassenen zijn doorgaans te weinig natuurlijk thuis in wie ze zijn, in hun authentieke zelf, en hoe ze vanuit begeestering in het leven staan. Bij kinderen zie je dat ze hun hele lichaam gebruiken om zich uit te drukken en met bewegingen te leven in wat ze beleven. Dat is nodig, ook bij leren op school en het dient bij alle leerlingen en leeftijden in ere gehouden te worden.

‘Anoniem en eenvormig onderwijs ontkracht de authenticiteit van de leerling en de leerkracht.’

Wie lichaamsbewust leert, doorleeft de lesstof vele malen sneller en integreert het geleerde als vanzelf in zijn lichaam! Hij wordt daarmee de belichaming van wat hij vanuit natuurlijk gezag vanzelfsprekend naar buiten toont. Dat neem je bij volwassen mensen nog zelden waar.

Veelzeggendheid zonder inhoud

Dit is emotioneel verzwakkend en holt niet alleen de volwassenen, maar ook kinderen en jongeren, uit. Ze lopen vol met gedachten van anderen die inhoudsloos in hen beklijven en die uiteindelijk grote vermoeidheid doen opwerpen. Kinderen worden getraind in beleefdheidsgedrag door te moeten luisteren naar dat wat de ziel niet raakt of slechts mentaal moet worden opgenomen. In het onderwijs doen we elkaar goed door minder te zeggen, meer de eigen bezieling aan te halen, inhoudsvol te spreken over de eigen belevingen, zielsecht te handelen en begeistert werk achter te laten. De specifieke, unieke identiteit van ieder mens heeft een eigen, natuurlijk doel dat onmisbaar is in de samenleving. Anoniem en eenvormig onderwijs ontkracht de authenticiteit van de leerling en de leerkracht en uiteindelijk de kleurschakering van de samenleving. Kinderen voelen universele waarheden zuiver aan. Als dat te weinig actief wordt gehouden, lopen zij het risico in zichzelf te ontsporen in wat wezenlijk klopt of niet klopt. Met alle gevolgen van dien.

Lusteloosheid

Een groot deel van de samenleving is te vermoeid omdat ze meer heeft gegeven dan natuurlijk is. Veel volwassenen, over de gehele wereld, staan zó in relatie tot volhouding dat zij steeds meer doen, zonder daarbij bevlogenheid te voelen. Dat brengen zij over op kinderen en jongeren. Het is dus een chronische houding die een levenspatroon is geworden en ook bij leerlingen leidt tot burn-out en/of depressie.

De compensatie voor deze volhoudstand is lusteloosheid. Wie zich langdurig lusteloos gedraagt, omdat de innerlijke bewuste houding ontbreekt om zich werkelijk toegengenen te gedragen tot onderwerpen van het leven zelf, is versneld vatbaar voor ziekte. Wie de lusteloosheid in de jeugdige serieus neemt, geeft aandacht en tijd aan bezinning, rust en ontspanning, steunt hem om zich bezig te houden met wat hem wezenlijk raakt en zet daarmee de eigenheid in het centrum van zijn natuurlijke leren. Dit is met name zeer belangwekkend voor de begeleiding van kinderen op school.

Tot slot

Na deze samenvatting kom ik tot de conclusie dat we alle reden hebben om ons nú te bezinnen op wezenlijk onderwijs, waarin het kind en zij die aan het onderwijs dienstbaar zijn, centraal mogen staan. De tijd is rijp. Ik nodig onderwijzend Nederland uit om samen met mensen van ‘Bezield Onderwijs’ te onderzoeken hoe bovengenoemde aspecten een duidelijke plaats kunnen krijgen binnen het huidige onderwijs.

Wij kunnen immers de patronen veranderen. We kunnen de begeestering in onszelf terugvinden. We kunnen ons zelfrespect aanboren en samen de eigen, individuele verantwoordelijkheid oppakken. We kunnen ons richten op de balans in de mens en het evenwicht tussen mens en samenleving. We kunnen onszelf



mildheid veroorloven, onszelf moed geven om anders te durven zijn en het geduld opbrengen om te mogen oefenen. Dit is mede in het belang van onze leerlingen, de volwassenen van de toekomst. Door respectvol onderwijs, waarin we niets van onszelf uitsluiten en alle aspecten van onszelf met achting benaderen, kunnen we groeien naar een inspirerende, kleurrijke, begeesterde, evenwichtige samenleving. Het is onze eigen, individuele verantwoordelijkheid.

Wilt u deze uitnodiging aannemen, neem dan contact op met Hanny van Putten: hannyvanputten@gmail.com.

Door:

Hanny van Putten

*Ambassadeur Bezield Onderwijs van
stichting De Vrije Mare*

