

## **Samenvatting van de lezing van Joop van Dam: “Heb ik mijn gezondheid in eigen hand?” door Karin Lamers - Eindhoven 19-05-2011**

Om gezondheid te begrijpen moet je ziekte begrijpen. Om ziekte te genezen moet je de gezondheidskrachten begrijpen.

In onze tijd hebben we te maken met een drietal nieuwe ziektes die vroeger afgedaan werden als “het zit tussen je oren”, te weten:

- burn out
- chronische vermoeidheidssyndroom
- depressie

De gebruikelijke onderzoeksmethoden zoals laboratoriumonderzoek en röntgenfoto's zijn niet toepasbaar omdat dit geen informatie geeft over de betreffende ziekte.

Wat voor al deze drie ziektes geldt is dat de patiënten heel snel moe worden en dit zit niet in het anatomische vlak. Het zit tussen de ziel en het fysieke lichaam.

Vroeger kenden we aan de natuurlijk genezende kracht een geheimzinnige kracht toe.

Men wist bijvoorbeeld dat wanneer men bij een botbreuk de botdelen bij elkaar bracht dat de botbreuk dan genas. Deze geheimzinnige kracht wordt het levenskrachtenorganisme genoemd of te wel het etherlichaam.

Bij alle drie genoemde ziektes staat moeheid voorop. Het levenskrachtenorganisme is heel dun geworden. Maar niet alleen het levenskrachtenorganisme is heel dun geworden maar ook de fut in het bewustzijn is dun geworden. Deze patiënten hebben te weinig etherkrachten.

Het gezondheidsorganisme of het levenskrachtenorganisme, ook wel het etherlichaam, hebben we gemeen met de plantenwereld. Een plant groeit en planten zijn in staat wonden te genezen, denk aan een boom waar een tak van af is, deze wond geneest.

Het zielenorganisme hebben we gemeen met de dieren.

Planten worden bewogen door de zon, een bloem opent in de zon en sluit wanneer de zon weg is. Dieren bewegen uit zichzelf. Ze bewegen niet alleen uit zichzelf maar reageren op de buitenwereld en strijden voor hun bestaan. We spreken dan ook over de driften, de driftmatige kant van de dieren. We spreken ook wel van het astraal lichaam.

Het zielenorganisme is competitief, het wil hebben. Ook heeft het zielenorganisme de neiging om te behagen. Het alsmaar mensen naar de zin willen maken, ook wel het helpersyndroom genoemd. Wanneer je alleen vanuit je ziel reageert op de wereld dan wordt het etherlichaam te dun.

De mens heeft tenslotte de mogelijkheid om nee te zeggen. Kleine kinderen die “ik” gaan zeggen, gaan tegelijkertijd ook nee zeggen. Het “ik” kan grenzen zetten. Het “ik” kan het zielenorganisme in toom houden.

De drager van de ziel is het luchtorganisme. Als je een zucht slaakt heeft dit consequenties voor je bloeddruk. Deze gaat omhoog of omlaag. Als je goed uitademt, gaat je bloeddruk omlaag. Als je weet wanneer je moet stoppen dan werkt dit harmoniserend op je lichaam.

De bron van ziekte zit in dat stuk van de ziel. Er zijn veel symptomen die ons belasten: angst voor oorlog, alles moet gecontroleerd worden. Het berust niet op vertrouwen maar op wantrouwen. Deze bezorgdheid, angst, maakt ons ziek. Het zijn dingen die van buiten komen. Het zijn echter ook uitdagingen om je “ik” te verstevigen.

Er zijn ook dingen die je van binnenuit belagen: het enorme tempo waarin we leven, we hebben het steeds drukker. Het is een storm in het luchtorganisme, het is zelden windstilte.

In onze tijd heeft de ziel de neiging uit elkaar te vallen: denken, voelen, willen worden zelfstandig.

Wanneer het denken geen verbinding heeft met het voelen en willen wordt het een abstract denken, een denken zonder moraliteit.

Wanneer het voelen geen verbinding heeft met het denken en willen ontstaat er fundamentalisme: mensen worden alleen op hun gevoel aangesproken.

Wanneer het willen geen verbinding heeft met het denken en voelen ontstaat er zinloos geweld, extremisme. Men handelt zonder gevoel en zonder erover na te denken.

Om onze gezondheid te bevorderen zijn er twee belangrijke zaken:

- we moeten ons “ik” versterken, onze initiatiefkracht gebruiken en de teugels sterker aantrekken
- het levensorganisme versterken

Een advies voor patiënten met een burn out: goed wandelen, goed eten en goed slapen. In het algemeen kunnen we stellen dat het fysieke lichaam met de jaren slijt en het etherlichaam daarentegen groeit. We kunnen het etherlichaam versterken vanuit de natuur en vanuit het bewustzijn.

Er is een onderzoek onder artsen geweest naar risico's voor hoge bloeddruk en hartinfarcten. Er kwamen uit dit onderzoek twee types naar voren:

Type A: ijverige mensen, studeerden veel, hardwerkend en vooral de beste dokter willen zijn. Dit type werkte vooral vanuit de ziel.

Type B: deze hoefden niet persé de beste dokter te zijn, waren niet competitief.

Dit type werkte vanuit het “ik”: deze dokter kon je echt ontmoeten.

Aan het eind van de 19<sup>e</sup> eeuw heeft Friedrich Nietzsche iets verrassends over gezondheid gezegd: “Gezondheid is niet iets wat je hebt, maar wat je je eigenlijk steeds weer veroveren moet. De mate van gezondheid van iemand kun je meten aan zijn vermogen hoeveel ziekte hij overwinnen, hoeveel ziekte hij gezond maken kan”.

Hij zegt daarmee dat gezondheid een proces is, een ontwikkeling en het heeft te maken met salutogenetische krachten: overschotkrachten.

Dit werd in vroeger tijden in legendes aangeduid met “de ketel van overvloed”, “het water des levens”, “sampo”. Allemaal gezegdes die wijzen op de overschotkrachten. Het etherlichaam is in principe het overschotlichaam.

Wanneer Abraham Maslow spreekt over persoonlijkheid en motivatie onderscheidt hij twee soorten mensen: De ene soort mens slaapt omdat hij moe is, eet omdat hij honger heeft en werkt omdat hij brood op de plank wilt hebben. Deze mens weet wanneer hij werkt, hij verandert en daardoor de wereld verandert; hij reageert vanuit een groeimotivatie. De andere soort mens heeft altijd een slaapt tekort, heeft te weinig gegeten en heeft te weinig geld; deze reageert vanuit een deficiëntiemotivatie. (deficiëntie = tekort)

Aaron Antonovsky heeft een onderzoek gedaan naar mensen die de Holocaust overleefd hebben en ontdekte een sleutelzin: “We wisten wat we na de oorlog gaan doen”.

Daarnaast waren deze mensen in hun jeugd goed omhuld.

Hij onderscheidt drie niveaus bij het vermogen om bij jezelf te blijven – sense of coherence:

sense of cognability: het overzien van de situatie – het denken  
sense of meaningfulness: de gezonde krachten van de ziel – het voelen  
sense of manageability: het managen van de situatie – het willen

Psycho neuro immunologie gaat uit van het feit dat psychische problemen en gebeurtenissen in een leven lichamelijke verstoringen veroorzaken en omgekeerd. Wanneer je een nieuw doel krijgt, een ideaal, hebt, hangt dit samen met je gezondheid.

Rudolf Steiner zegt hierover: “ Alles wat wij kunnen voortbrengen aan idealen, aan kunstzinnig scheppen, maar ook alles wat wij kunnen oproepen aan natuurlijke genezende krachten in ons lichaam, waardoor een voortdurend herstel plaats vindt van de schadelijke invloeden van het leven, dat alles komt niet uit het gewone verstand voort maar uit dieper gelegen krachten.”

Steiner preciseert ze en noemt ze: “ ...krachten die in de eerste jaren werken aan onze oriëntatie in de ruimte en aan de vorming van het strottenhoofd en aan de hersenen.” Dus enerzijds zijn er de zelfgenezende krachten en anderzijds zijn de idealen en het kunstzinnig scheppen mogelijk. Dezelfde krachten die ons vroeger hebben leren lopen, spreken en denken werken later nog in ons.

Natuur	Cultuur
Zelfgenezende krachten: groei en wondherstel	Idealen, kunst, scholing

Om te genezen van een ziekte gebruik je de overschotkrachten:

**Scholing – willen in het kwadraat**

- probeer één letter in je handschrift te veranderen; schrijven is gebruik maken van vormkrachten.
- ga anders lopen; loop vanuit je borstkast, vanuit je midden.
- kijk aan het einde van de dag terug met een vraag: Wat was de belangrijkste ontmoeting? Of: Welk wonder is er vandaag gebeurd? Of: Waar was ik het meest mezelf? Dit terugkijken op de dag is energie voor de toekomst!

**Kunst – voelen in het kwadraat**

- dit voer je uit op je gevoel; elk kunstwerk is een avontuur.
- creatief zijn wekt levenskrachten
- kunst genieten

**Idealen – denken in het kwadraat**

- Idealen zijn persoonlijk
- als je een doel voor ogen hebt, is geen weg te ver.

Je neemt vanuit je “ik” een initiatief en je brengt de extra overschotkrachten in je bewustzijn; doordat je het etherlichaam gebruikt, groeit het.

Steiner: “ Liefde is als een glas met vloeistof, wanneer dit uitgeschonken wordt, wordt dit steeds voller.”

Gezondheid = Wanneer je vanuit je “ik” met vreugde in het nu present kunt zijn.

“ Yesterday is history, Tomorrow is a mystery, Today is a gift, That’s why we call it present.”