

Geestelijk verzorger leert te leven in eigen lijf

Geestelijk verzorgers richten zich primair op dat wat er zich in het hoofd afspeelt. Maar dikwijls zijn ziel en geest niet los te koppelen van het lichaam. Steeds meer predikanten, pastors en andere geestelijk verzorgers ontdekken de 'noodzaak en de zegeningen' van Emotioneel Lichaamswerk.

door Frans Ebeltsjes

Een speeltuin voor volwassenen. Zo omschrijft Piet Nijholt (46) de trainingen die hij geeft. Trainingen die gebaseerd zijn op de ervarings- en lichaamsgerichte methode Emotioneel Lichaamswerk (ELW). Door middel van uitgekende lichaams oefeningen maken de deelnemers opnieuw contact met hun lichaam en de daarin opgeslagen spanningen. „Je wordt je dan bewuster van de signalen die je lichaam afgeeft en van de manier waarop jij in het leven staat”, aldus de trainer. De theorie klinkt een beetje zweverig, maar wil dat absoluut niet zijn. Met beide benen op de grond is het devies. Niks geen cosmische kracht, oosterse wijsheden of andere transcendente hokuspokus, maar klare wijn. Als je pijn hebt, is dat niet alleen iets lichamelijks, maar doet het ook iets met je emoties. Andersom ook: ben je blij en opgelucht, dan zit je lekkerder in je vel. „Kinderen staan nog onbeveng in het leven”, legt Nijholt uit. „Ze zijn onstuimig en kunnen vreugde en boosheid snel afwisselen. Naarmate een mens ouder wordt, dan wordt het leven bepaald door gebeurtenissen, opvoeding, cultuur en een al of niet door anderen opgelegde drang tot presteren. Onbewust worden spanningen en blokkades opgericht, die zich soms uiten in lichamelijke klachten. Die klachten kun je dan onderdrukken of met medicijnen bestrijden, maar ze blijven wel aanwezig. Je gaat als het ware in je hoofd leven en niet meer ook in je lijf. Door het emotioneel lichaamswerk leer je om (weer) naar je lichaam



Piet Nijholt (midden) in wijkcentrum De Enk in Zwolle bezig met een training lichaamswerk.

foto Frans Paalman


te luisteren, met als gevolg dat je ook mentaal vrijer in het leven komt te staan.” Je hoeft er dus geen genoeg mee te nemen om letterlijk 'gebukt' door het leven te gaan. Het is Nijholt opgevallen dat er vanuit kerkelij-

ke hoek steeds meer belangstelling komt voor het Emotioneel Lichaamswerk. Dirk Jan Lagerweij is een voorbeeld uit de praktijk. Sinds kort is de 49-jarige predikant verbonden aan het eeuwenoude PKN-kerkje van Blokzijl. Daarvoor werkte hij twaalf jaar als dominee in Kampen. „In die periode ben ik tegen een aantal dingen aangelopen, zoals veel predikanten overigens. Burn-out is een bekend verschijnsel bij predikanten. Zelf probeerde ik altijd alles zoveel mogelijk met mijn kennis op te lossen. Daar was ik vrij goed in, al zeg ik het zelf. Maar ik slaagde er niet in om de theorie op mijn eigen leven toe te passen. Daardoor bleef het op den duur vastzitten in mijn lijf. Als tegenwicht probeer je aan sport te doen, maar ik merkte dat ik daar wel lekker moe van werd, maar meer ook niet. Je wilde dan weer presteren om te winnen en je teamgenoten niet teleur te stellen.” Op advies van een collega-predikant maakte Lagerweij kennis met het Emotioneel Lichaamswerk. „Omdat ik een opleiding heb gevolgd tot bibliodrama-docent was ik al een klein beetje bekend met het gebruiken van het eigen lichaam om je in te leven in bepaalde situaties, maar om het geestelijke en lichamelijke echt te integreren was een hele uitdaging voor me. Een van de eerste opdrachten was bijvoorbeeld om vrij te gaan dansen. Ik had een bloedhekel aan dansen, vond het belachelijk. Maar goed, ik had betaald voor de cursus en wilde er dan ook voor gaan. Ik danste dus. Toen we er later in de groep over spraken, bleken er meer te zijn die zich hoogst opgelaten hadden gevoeld. Alleen al die uitwisseling van ervaringen schiep ruim-

te. Langzaam leerde ik mijn experimenteer-ruimte te vergroten door mijn ingesloten gedragspatroon te onderzoeken en nieuw gedrag toe te passen. Ik werd me bewust van een lichamelijke ervaring van emoties.”

Ook trainer Piet Nijholt, technicus in de metaal, legde een lange weg af voordat hij in contact kwam met het Emotioneel Lichaamswerk. „Ik was nog niet eens veertig toen de spanningen vanuit mijn werk zich openbaarden in mijn lichaam door een zware ruggpijn. Ik ging zoeken naar mogelijkheden om mijn leven een

225 euro. Dat de trainingen vitaliteit, levenslust en fysieke en mentale kracht opleveren, wordt door dominee Lagerweij beaamd. „Ik heb nu geleerd om niet alleen in mijn hoofd, maar ook in mijn lijf te leven. Natuurlijk moest ik ook enige schroom overwinnen en was ik enigszins wantrouwend. Onderdeel van de training is bijvoorbeeld om elkaar aan te raken. Dat is een grens die je moet overwinnen. Het heeft vooral te maken met het wegnemen van vooroordelen en jezelf openstellen voor de ander. Dat geeft dan weer vrijheid om jezelf te presenteren zoals je bent en je niet te verschuilen achter een blokkade.” Piet Nijholt verzorgt momenteel ook in wijkcentrum De Enk in Zwolle trainingen.

 www.180gradenom.nl

'Ik leerde te luisteren naar de signalen van mijn lichaam en kreeg het daardoor weer ter beschikking'

ommezwaai te geven en vond die uiteindelijk bij Emotioneel Lichaamswerk. Ik vond het groepswork eerst erg spannend, maar leerde uiteindelijk te luisteren naar de signalen van mijn lichaam en kreeg het daardoor weer ter beschikking.” Nijholt volgde zelf de vierjarige beroepsopleiding tot trainer en sloot zich aan bij de beroepsvereniging BeTTEL. Zijn baan in de metaal gaf hij er aan toen zijn eigen bedrijf www.180gradenom.nl ging draaien. Hij geeft op drie niveau's trainingen aan groepen van zes tot zestien mensen. Elk niveau bestaat uit een serie van acht avonden. Voor deelname aan een dergelijke serie betaalt de deelnemer

Informatieavond

- In de Burgwalkerk van Kampen wordt op 25 oktober een informatieavond gehouden. De bijeenkomst (19.30-22.00 uur), is bedoeld voor iedereen die interesse heeft in het Emotioneel Lichaamswerk.
- Ook zal er ruimte zijn voor vragen die specifiek te maken hebben met de combinatie met een kerkelijke achtergrond. Piet Nijholt presenteert de avond, samen met ds. Lagerweij.



Trainer Emotioneel Lichaamswerk Piet Nijholt (l) en ds. Dirk Jan Lagerweij in het oude stadje Blokzijl. Ze werkten aan de samenhang tussen lichaam en geest. foto Frans Ebeltsjes