

Nieuwsbrief Wederzijds – voorjaar 2014

Redactie: Ingrid Deij en Rob Emous



Na een heel zachte winter met veel grijze luchten en regen, kondigde het voorjaar zich al een maand eerder aan met sneeuwklodjes en krokussen. De treurwilg liet al snel zijn groene blaadjes zien. Zoals de seizoenen komen en gaan, is het ook in een mensenleven. Er komt nieuw leven en mensen nemen afscheid.

Begroeten en verscheiden, verscheiden en weer begroeten. Wat brengt de pasgeborene mee voor de aarde? Wat laat de gestorvene achter en wat neemt hij mee naar de geestelijke wereld?

Van de bestuurstafel

Met voldoening kijkt het bestuur van Wederzijds terug op de in het afgelopen najaar gehouden workshops met als titel "De zorg voor de stervende en de gestorvene". Een kort verslag treft u in deze Nieuwsbrief aan.

Regionale workshops

Het bestuur heeft het voornemen om het komend najaar weer een aantal workshops te organiseren. Opnieuw een workshop over de zorg voor de stervende en de gestorvene. De andere geplande workshop zal gaan over het opbaren, het doel van het waken en het voorlezen aan de gestorvenen. Werktitel: 'Aan de grens van het zichtbare en het onzichtbare'. Wanneer plaats en data bekend zijn ontvangt u hier een aparte mailing over.

Landelijke Conferentie in 2015

Naast het organiseren van de regionale workshops zal het bestuur van Wederzijds in 2014 een start maken met de voorbereiding van een conferentie in 2015. Samen met de klankgroep van Wederzijds zal er gezocht worden naar een actueel thema vanuit de vragen: Hoe kun je bewuster en spiritueler omgaan met sterven en wat kunnen we zelf voor gestorvenen doen? We laten ons hierbij steeds inspireren door de Antroposofie en de Christengemeenschap.

Zichtbaarheid

De afgelopen periode hebben wij ons in het bijzonder gebogen over de vraag hoe wij ons als Wederzijds meer zichtbaar kunnen maken, daarbij wellicht gebruik makend van de mogelijkheden, die de sociale media kunnen bieden.

Nieuw op onze website

Jolanda Gevers Leuven

- **‘Een baby spreekt met haar moeder’**

Het sterven van een pasgeboren baby, van een kind; een onzegbaar verdriet waar soms nooit, soms met moeite en maar zelden open over gesproken kan worden. In de loop der jaren wordt zulk verdriet meestal wel minder heftig, al blijft een schaduw ervan altijd voelbaar. Toch is het mogelijk dat de band bestendigt, die in de maanden van verwachting tussen de moeder en het wordende kind groeide. Dan krijgt het kind dat er niet, maar toch ook wél is een plaats en kan ook over de vreugde die er was gesproken worden. [klik hier om naar het artikel te gaan](#)



- **‘De laatste levensfase en het begin van de nieuwe’**

gesprek met Frank Storm, priester in de Christengemeenschap

Met hoeveel aandacht en liefde wij een stervende ook verzorgen en begeleiden, er is één aspect aan die zorg waar wij als familie en verplegenden de hulp van anderen voor inroepen; dat is de spirituele stervensbegeleiding. Een priester kan in deze levensfase de stervende, die soms al een glimp opvangt van waar hij naar toe op weg is, helpen door gesprekken, de ziekencommunie en de stervenswijding.

[klik hier om naar het artikel te gaan](#)

- **Interview met Dorothea Mihm en Annette Bopp**

over hun boek ‘Die sieben Geheimnisse guten Sterbens’. Ed. Kailash Verlag, München, 2014

In dit interview vertelt een zeer ervaren Duitse palliatief verpleegkundige over haar eigen levenservaringen, haar ervaringen in de zorg voor stervenden en de ‘zeven geheimen’ die zij daarbij ontdekte.

Citaat uit het boek:

“De dood hoort bij de liefde. De dood geeft ons de mogelijkheid om ons ware zelf te kennen, dat wat ons diepste innerlijk is. Hij schenkt ons ook het inzicht, dat ware diepe liefde ver boven de dood uit reikt.”

[Klik hier om naar het interview te gaan](#)

“De zorg voor de stervende en de gestorvene”

Kort verslag van de workshops in Emmen en Veldhoven in november 2013

Beide workshops werden gegeven door Ina en Rob Emous, antroposofisch verpleegkundigen n.p. In Emmen waren er 15 en in Veldhoven 33 deelnemers. Stukjes theorie werden afgewisseld met het lezen van een gedicht en/of een demonstratie. Er werd onder meer een voetinwrijving gedemonstreerd en de wijze waarop een gestorvene opgebaard kan worden.

Er was ruimte voor het stellen van vragen, waar veelvuldig van gebruik werd gemaakt. Het ondergaan van een voetinwrijving werd als een weldaad ervaren. Het praktische aspect stond op de voorgrond. Deelnemers brachten eigen ervaringen in en stelden veel vragen, waardoor het tot een levendige uitwisseling kon komen. Duidelijk werd dat de antroposofische mensvisie geen dogma is, maar in elke situatie opnieuw vorm kan krijgen.

Overpeinzingen...

Rob Emous

Mevrouw ter Hoge is stervende. Acht en negentig is zij en dement. Ik kom haar kamer in het verpleeghuis binnen en tref haar aan in diepe slaap. In de kamer hangt een serene sfeer. Ik ga naast haar zitten en kijk naar dat smalle gezicht met die grote oren en neus. Het gezicht, dat mij inmiddels zo vertrouwd is geworden. Wekelijks kwam ik bij haar. Ik denk aan onze uitstapjes, de appeltaart met slagroom en de soft ijsjes. Wat kon zij hiervan genieten en wat genoot ik daar weer van!

Acht en negentig jaar, bijna een eeuw. Steeds meer mensen zullen in de toekomst zo oud worden. En steeds vaker klinkt de vraag naar het einde van het leven. Bij de levenseinde-kliniek is er een wachtlijst. “Artsen moeten niet altijd willen ingrijpen, maar veel meer dan nu het geval is, de natuur haar gang laten gaan”, las ik onlangs in een krantenartikel. Aan de ene kant wordt er alles aan gedaan om het leven in stand te houden en aan de andere kant leeft de gedachte “genoeg is genoeg”. De mens wikt en wil ook beschikken. Niet alleen aan het einde, maar ook aan het begin van het leven. Ook hier is de vraag: moet alles wat kan?

Hoe verhoud ik mij persoonlijk tot dergelijke vraagstukken? Mijn denken over leven en dood komt voort uit mijn levensvisie, die gebaseerd is op de antroposofie. Maar heb ik daarmee ook een antwoord? Nee, iedere situatie opnieuw vraagt om aftasten, aanvoelen, inleven. Wat mij daarbij helpt: mij verdiepen in de uitgangspunten, voor mijzelf helder krijgen wat voor mij waar is, en er met anderen over in gesprek gaan. In deze tijd waarin zoveel mogelijk is, kun je samen met anderen zoeken naar antwoorden op de grote vragen, die het leven aan ons stelt.

Donateurs gezocht

Om een initiatief als Wederzijds gestalte te geven is geld nodig, warm schenkgeld, uit jaarlijkse bijdragen, donaties en andere giften. Heel belangrijk is daarbij een kring van donateurs, die het werk van Wederzijds regelmatig ondersteunen. Vanzelfsprekend is iedere bijdrage is welkom! Wilt u donateur worden, meld u dan aan bij het secretariaat via info@wederzijds-stervenscultuur.nl Vermeld u daarbij uw naam, adres, postcode en woonplaats, telefoongegevens en uw mailadres. U kunt uw bijdrage storten op rekening 39.04.20.751 bij de Triodosbank t.n.v. Stichting Wederzijds te Schalkwijk (IBAN code: NL28 TRIO 0390 4207 51 en BIC code: TRIO NL 2U).

Stichting Wederzijds is ingeschreven bij de K.v.K. onder nr. 30267938 en is door de belastingdienst aangemerkt als Algemeen Nut Beogende Instelling, waardoor schenkingen (in Nederland) fiscaal aftrekbaar zijn; wij informeren u daar graag over.

Stilte

Nu ik alleen maar stilte ben
en niets heb
en ook niets hebben wil
ervaar ik wat het is
vrij te zijn
als een mens
de goden gelijk

Claire vanden Abbeele

Foto: Torso 'Naar U', Paul van Dijk



De natuurbegraafplaats

Rob Emous

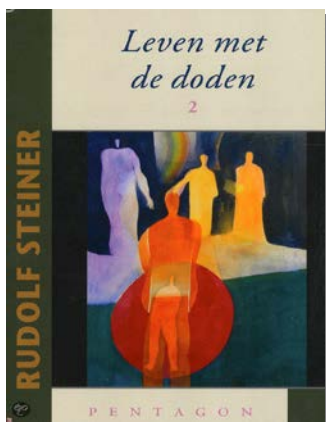


De laatste jaren is de natuurbegraafplaats in opkomst. Een natuurbegraafplaats bevindt zich in een natuurgebied waar een vergunning is afgegeven voor begraven. Er zijn doorgaans geen hekken of afrasteringen. Op de graven zijn geen gedenkstenen. Een gedenkteken kan wel, van afbreekbaar of

natuurlijk materiaal. De bedoeling is dat de natuur zoveel mogelijk haar gang kan blijven gaan, ook ondergronds. De graven gaan na verloop van tijd weer op in de natuur. Daarom is voor de teraardebestelling milieuvriendelijke kleding of een lijkwade gewenst, en een milieuvriendelijke kist of een urn van ongebakken klei of van hout. Er zijn momenteel al zo'n 10 natuurbegraafplaatsen en er bestaan plannen voor meerdere. Zo zijn er onder meer natuurbegraafplaatsen in Eext (Drenthe), in Arnhem: Heidepol, in St.Odiliënberg (Limburg): de Bergerbos en in Bilthoven: Den en Rust.

Boekbespreking

Rudolf Steiner: 'Leven met de doden', deel twee (Pentagon 2011, ISBN978 94 90455 28 6)
Ingrid Deij



Als bestuur van Wederzijds vinden we het belangrijk om onze aandacht niet alleen op bestuurlijke zaken te richten. Juist inhoudelijke verdieping is nodig om datgene waar Wederzijds voor staat te kunnen uitdragen. In het afgelopen jaar hebben we tijdens onze vergaderingen steeds een passage gelezen uit bovengenoemd boekje, waarin drie voordrachten van Rudolf Steiner uit 1913 en 1918 in vertaling zijn opgenomen.

Steiner maakt daarin duidelijk dat het verkeer tussen levenden en gestorvenen vroeger levendiger was dan nu. Gestorvenen kunnen moeilijker waarnemen wat er leeft in de zielen van levenden, we kunnen elkaar niet meer zo vanzelfsprekend bereiken. Hoe kunnen we een brug slaan tussen ons en de gestorvenen?

In de eerste voordracht komt naar voren dat je je moet realiseren, dat de overledene geen materieel lichaam meer heeft en daardoor ook geen besef van materiële zaken. Hij kan alleen als geestelijk wezen werkzaam zijn. Als ons eigen bewustzijn wel vol is van het materiële, zit dat het contact met elkaar in de weg. Ook gevoelens van haat vormen een hindernis, terwijl liefdevolle gevoelens juist ruimte maken. Als wij slapen komen de gestorvenen bij ons, op zoek naar geestelijk voedsel voor hun ziel – spirituele gedachten, persoonlijke toewijding – maar ze vinden vaak weinig of niets. Wat kunnen we hieraan doen? We kunnen bijv. spirituele inhouden voor hen voorlezen, waarbij we geconcentreerd belevend en denkend door de inhoud heen gaan. Dat kan je doen voor ieder met wie je verbonden was, ook voor meer mensen tegelijk.

Hoe maak je jezelf nu toegankelijk voor hen? Wat kun je in jezelf versterken om het hen mogelijk te maken je te bereiken? Als antwoord op deze vragen bespreekt Steiner in de tweede en derde voordracht vier stemmingen die vrij ongemerkt in ons onderbewustzijn leven. Het gaat daarbij in de eerste plaats om een *gevoel van gemeenschap* met wat er om ons heen gebeurt en met de dingen die we gebruiken. Ga bijvoorbeeld in je herinnering terug naar hoe je met de gestorvene wandelde, praatte, aan tafel zat, zo levendig mogelijk. Dat geeft de gestorvene, die zulke herinneringen aan jou ook heeft, de kans om zijn blik ook daarop te richten. Waar zijn innerlijke blik samenvalt met de onze, kan hij ons bereiken.

Zo leeft er onderbewust in onze ziel ook een tweede stemming: het *gevoel van dankbaarheid* voor alles wat we meemaken, van verwondering, iets waar je je hele mens-zijn mee verbindt. Weer een andere zielestemming is het *vertrouwen in het leven*, zoals dat door ons heen stroomt en zich aan ons voordoet, een levend vertrouwen in de hele samenhang van het leven. Dit gevoel hangt samen met het dankbaarheidsgevoel. Beide gevoelens scheppen voor de gestorvene de mogelijkheid ons bijv. via ingevingen te bereiken.

Wij zelf hebben het daarnaast nodig om ons steeds weer te vernieuwen, om elke dag met frisse moed te beginnen, ons steeds weer opnieuw te laten raken, om levend ervarend aan het leven deel te nemen – te *leven vol hoop*. Samen met het gemeenschapsgevoel opent dat voor ons de weg tot de gestorvene.

Tenslotte: je kunt je ook voorstellen hoe de gestorvene zou meebelevend wat jij nu doormaakt. Bouw een innerlijk beeld op van de gestorvene naast je, levendig met je mee belevend.

Het lezen van voordrachten van Rudolf Steiner vraagt wel wat van ons. We moeten ons ervoor openen, meegaan in zijn gedachten. Soms kom je begrippen tegen die je nog onbekend zijn, die gelukkig in de aantekeningen achterin worden toegelicht. Maar deze voordrachten hebben - na een tijdje er mee leven - een innigheid, die ons kan helpen om contact te leggen met onze dierbaren in de zielewereld. De spreuken voor overledenen van Rudolf Steiner, die aan het boekje zijn toegevoegd, zijn een zinvolle toevoeging voor deze weg.

Vragen

Gerard Reijngoud

Het rare bij het sterven van een dierbare is, dat je tussen alles door aan uiterlijk heel gewone dingen kunt denken. Waar je je dan weer schuldig over kan voelen, omdat je vindt dat dat niet zo zou moeten zijn.

De wereld op straat is tijdens het sterven van een dierbare gewoon doorgedaan. En voor je het weet doe je daar ook weer aan mee. Je denkt bij voorbeeld dat je auto die het niet meer doet, eigenlijk ook gestorven is en nu ingeruild moet worden. Opeens voel je je schuldig over deze gedachte. Want een kapotte auto en sterven met elkaar in één gedachte... Maar ook kan je geïrriteerd zijn omdat de sterfdag van een dierbare precies viel op Koninginnedag, dat daardoor met oranje shawltjes en vuurwerk een niet gevraagde uitbundigheid krijgt. Is mijn gedrag en mijn beleving in evenwicht? Hoe krijg en houd ik regie over mijn eigen zielenproces?

En dan komen de vragen:

Als ik aan de gestorvene denk; waar zal ik dan aan denken?


Brengen goede gedachten mij dichterbij de gestorvene?

Als er bewustzijn is dat niet lichaamsgebonden is, zouden de gestorvene en ik dan beiden in één of andere bewustzijnsvorm elkaar nog nabij zijn?

Zal ik de komende tijd dagelijks een korte tijd gedachten wijden aan de gestorvene? En voor de rest van de dag het leven laten komen zoals het komt en er passend op reageren.

Maar welke gedachten ga ik dan aan de gestorvene wijden? Alleen dierbare gedeelde herinneringen? Of gedachten die met de nog komende tijd te maken hebben?

Soms helpt een dichter met een vers:



Ik weet het niet meer
met tranen
is verdriet nu geluk
of geluk verdriet?

ik weet alleen
de golfkam
even voor ze stort
zo weifelend aan de rand
dat ze stil staat
zo teer dat ze doorzichtig is

er is een wonen
dat een duren komen is
er is een komen
dat bestendig wonend is

misschien die golfkam?

J.C. van Schagen

Uit: Ik ga maar en ben (Amsterdam 1972)