

# Uit de Euritmie praktijk... ...van Johannes Treuren

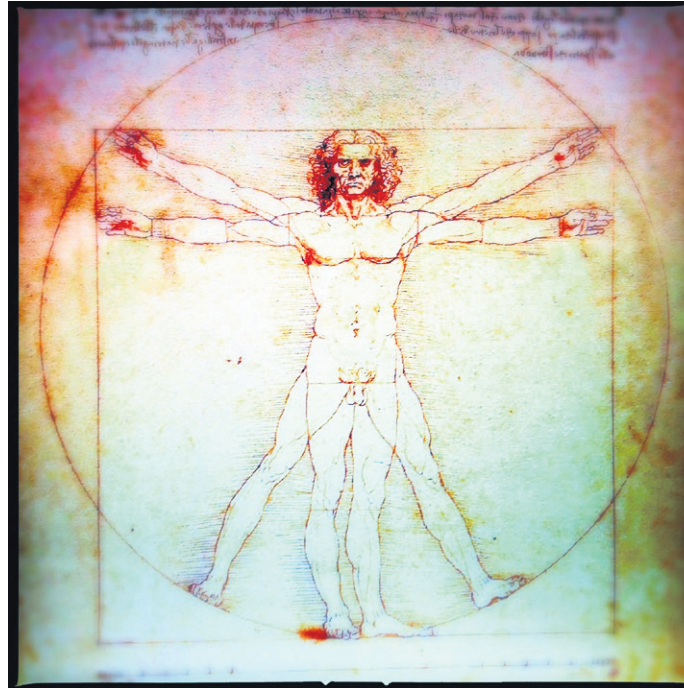
Eén ding verbaasde mij echt toen ik in Zutphen kwam werken. De mensen die ik in mijn praktijk zag, hadden meestal geen moeite met mijn visie op gezondheid: lichamelijke klachten staan in relatie met hoe we in het leven staan. Dat is bijzonder, het wijkt namelijk af van de gangbare kijk op gezondheid. Eenmaal ziek verwachten we van de medische zorg dat medicatie en/of behandeling de klacht verlicht, of liever nog, oplost.

Eigenlijk is dit een vreemde verwachting. Mijn verhouding tot mijn gezondheid is dan niet anders dan die tot bijvoorbeeld mijn auto die ik voor reparatie naar de garage breng. Die veronderstelling, dat de medische zorg anno 2014 mijn klachten verhelpt zoals een monteur mijn auto weer aan de praat krijgt, is begrijpelijk. De medische wetenschap is in de laatste eeuw enorm ontwikkeld. Veel ziektes zijn nu te behandelen en waren dat vroeger niet. Maar anno 2014 bestaan er nog genoeg ernstige of hardnekkige gezondheidsklachten, waarbij of geen reguliere medicatie voor handen is, of de reguliere behandeling ernstige bijwerkingen kent.

Naast het reguliere circuit bestaan er ook legio alternatieven in de complementaire zorg. Zelf actief op zoek gaan naar alle mogelijke behandelingen wordt steeds meer gedaan. De reguliere gezondheidszorg is daar nog onvoldoende op ingesteld. Zij heeft de overtuiging dat ziekte wordt veroorzaakt door een omgevingsfactor. Bij ziektepreventie en genezing moet deze oorzaak dus worden bestreden.

Deze zienswijze maakt dat mensen denken zelf weinig of geen invloed hebben op hun gezondheid én daar dus ook geen verantwoordelijkheid voor kunnen nemen. De genezing van de patiënt valt of staat immers met een adequate bestrijding van de uiterlijke oorzaak. Deze visie is succesvol bij het bestrijden van de meeste infectieziekten. Maar al enige decennia blijkt dat zij te kort schiet in de strijd tegen de moderne 'plagen' van de westerse mens. Denkt u aan hartaandoeningen en kanker.

Echter het zélf verantwoordelijkheid nemen voor ziekte en gezondheid kan wel degelijk effect hebben op het genezingsproces. Dit bewijst onderzoek van Marco J. De Vries, hoogleraar aan de Erasmus Universiteit Rotterdam. In het voorwoord van het boek 'lessen van wonderbaarlijke patiënten' van chirurg



Bernie Siegel, vertelt de Vries over een onderzoek dat hij deed naar spontane genezing bij kanker (SRK). In de meeste gevallen betrof het mensen met vergevorderde stadia van kanker. Uit het onderzoek kwam naar voren dat de wonderlijke spontane genezingen plaatsvonden vlak nadat de patiënt zelfbewust koos voor een ingrijpende verandering in zijn manier van leven en samenleven.

De ziekte had hun geest en lichaam heel bewust gemaakt van wat wel en niet goed was voor hun gezondheid. Er ontstond zo een besef over wat heilzaam was voor hun welzijn in het algemeen en hun herstel in het bijzonder. Men was niet langer hulpeloos en afhankelijk, maar juist autonoom met een toenomen gevoel van eigenwaarde, zelfsturing en zelfrespect.

In onderstaande casus licht ik toe wat een euritmie-behandeling toe kan voegen aan het verkrijgen van meer autonomie en grip op de eigen gezondheid.

Een vrouw, 41 jaar, meldt zich met hartritmestoornissen. Tijdens het kennismakingsgesprek vertelt ze dat haar klachten, gek genoeg, pas begonnen ná een lange periode van moeilijkheden en spanningen: een scheiding, zorg voor haar kinderen en het op balans krijgen van werk en privé. De cardioloog vertelde dat er niets aan de hand was. Ze kon wel honderd worden met haar hartkloppingen. Dat stelde gerust, maar haar hart bleef als een razende te keer gaan zodra ze ging zitten en wilde ontspannen. Dat was heel beangstigend. Ze werd bang om ergens te moeten zitten en niet weg te kunnen, waardoor haar hart helemaal op hol sloeg.

Wat haar aansprak in euritmitherapie was dat ze met de oefeningen zelf iets aan haar klacht kon gaan doen. Na een paar sessies ontdekte ze dat ze innerlijk als het ware 'in elkaar gekrompen' had gezeten. Begrijpelijk na een periode van onzekerheid en angst! Ze kreeg oefeningen om mentaal meer ruimte in te nemen: Voorheen hadden mensen veel invloed op haar gemoedstoestand. Ze leerde steviger te gaan staan en grenzen te stellen. Ze 'botste' nu vaker met haar collega's of kinderen, omdat ze duidelijker aanwezig was. Maar haar gevoel van basisveiligheid nam toe.

Na de twaalf behandelingen waren de hartkloppingen nog niet volledig weg. Maar ze kon zelf verder met de oefeningen. Het doen van de oefeningen maakte haar blijvend bewust van haar neiging om ineen te krimpen en zich klein te maken. De oefeningen wezen haar de weg naar een andere innerlijke houding. Dat heeft haar heel goed gedaan. Uiteindelijk is ze verlost van haar onrust en hartkloppingen.

Tot de volgende keer!

**Johannes Treuren, euritmist**  
Therapeuticum de Rozenhof  
Paulus Potterstraat 12-C  
7204 CV Zutphen  
Tel. 0575 776057  
Email: [jtreuren@versatel.nl](mailto:jtreuren@versatel.nl)

Vergoeding door zorgverzekeraars