

Saluto-Genese v.z.w

Beweging ter bevordering van een gezonde kindertijd

Nieuwsbrief 9

januari 2008



‘Vrede’

In een tijd waarin we opgeroepen worden om verantwoordelijkheid op te nemen voor de aarde, de mensen, de zwakken, het kind en voor de gehele toekomst van deze aarde, klinkt als uit een andere dimensie, in ons allerinnerlijkste ‘horen’ deze eeuwenoude vredesboodschap: “ De openbaring van God uit de Hemelhooften, en vrede op aarde aan de mensen van goede wil.”

Worden we hiermee uitgenodigd om ons leven zélf in eigen hand te nemen, ons innerlijk onafhankelijk te maken van de soms harde en koude, soms verleidelijk lichte uiterlijke tijdsomstandigheden en in ons eigen hartekracht en evenwicht te gaan staan voor de toekomst van deze aarde?

We wensen jullie allen een bezinnelijke en innige Kersttijd toe en een Nieuw Jaar vol goede intuïtie!

Hiermee willen we jullie allen ook van harte danken voor het lidmaatschap bij onze beweging: ‘Saluto-Genese’ ter bevordering van een gezonde kindertijd.

Zo jullie vragen hebben naar uitgaven, cursussen, onthaal voor het kleine kind of een mening willen uiten rond onze Nieuwsbrieven kan u zich richten tot ons secretariaat salutogenese@skynet.be tel: 0032- (0)16 40 31 80 of infonummer : 016 62 32 84.

Annelies Sysmans, Rik Fagard, Erna Kint, Werner Govaerts, Karin Vantricht

In deze Nieuwsbrief:

Vrede ***p. 1***

Ingezonden: over het bakeren ***p. 2***
Annemie van Wolputte

Kalender ***p.3***

- 19 jan. : Nieuwjaarsreceptie antroposofische vereniging
- 26 jan.: Cursus “het kind waarnemen deel 1”
- 8 maart: Cursus “het kind waarnemen deel 2”
- 5 april: dag rond het jonge kind, Nederland
- 2 – 6 aug.: Internationale conferentie te Wilton(USA)

Wat doet het jonge kind met zijn omgeving? ***p.4***
Dr. Helena Maryns

Receptje: anijsstokjes ***p.5***

Wist-je-datjes ***p.5***

- Nieuwe antroposofische opvanginitiatieven
- Interessante websites
- Borstvoeding is beste

Bidden over, met of voor kleine kinderen ***p.7***
Marianne de Nooij

Beeldend vertellen ***p.9***
Annelies Sysmans

**HERNIEUWING LIDMAATSCHAP
2008**

**rekeningnummer saluto-genese vzw
523- 0456682- 81**

10 euro

INGEZONDEN

“Het is nu al een tijdje geleden dat ik mijn zoontje, Tobias, ingebakerd heb, maar het is wel dankzij het inbakeren dat hij geleerd heeft om zo mooi en rustig te slapen.”

De eerste zes weken na de geboorte wou Tobias niet goed slapen. Overdag hazenslaapjes en maar maaien met die armpjes. 's Avonds had hij enorme huiluurtsjes. Soms wel vier uur aan één stuk door. Zo vermoeiend voor hem en voor ons.

Ik had al eens over de inbakerdoeken gelezen, maar de gedachte om die doeken zo strak om een babylichaampje te wikkelen, vond ik nogal benauwend.

Een inbakerslaapzak leek me een veiligere oplossing. Maar waarom moet je die toch met een super sterke klittenbandsluiting dicht doen?! Tobias schrok telkens op van het lawaai toen ik hem uit het slaapzakje wou halen. En ja, dan toch maar naar de inbakerdoeken gegrepen. Wat een verschil!

De eerste keer weende Tobias, maar... daarna viel hij gewoon in slaap en sliep verschillende uren aan een stuk.

De inbakerdoeken waren voor mij echte wonderdoeken. Dankzij het goede slaapritme kon ik zelf ook een goed voedingsritme voor hem aanhouden. Ritme, regelmaat en inbakeren is waar het om draait bij kleine kindjes.

Een handige hulp bij het inbakeren is het boekje van Ria Blom "Inbakeren brengt rust".

Na een viertal weken kreeg Tobias koorts. Inbakeren en koorts gaan niet samen, dus legde ik de doeken even opzij. Nadat de koorts weg was heb ik de doeken eigenlijk ook achterwege gelaten. Tobias had ze niet meer nodig.

Hij is nu zo'n vredig en rustig kindje.

Ik kan iedereen het inbakeren aanraden.

Annemie Van Wolputte

Saluto-Genese v.z.w

Beweging ter bevordering van een gezonde kindertijd
Aangesloten bij de International Alliance for Childhood
Bankrekening: 523-0456682-81

Redactieadres:
Bergenstraat 151 te 3052 Blanden
Tel en fax 016/40.31.80
salutogenese@skynet.be

Aan deze Nieuwsbrief werkten mee:
Dr. Helena Maryns, Annelies Sysmans, Rik Fagard, Lutje van Boxelaer, Karin Vantricht, Annemie van Wolputte

De opvoeding van het kleine kind: start nieuwe cursussen in 2008!!

Vanaf januari starten we weer met 5 nieuwe cursussen . “Mag ik gezond opgroeien?” is de themavraag die als een rode raad doorheen de vijf cursussen zal lopen. Onderwerpen die aan bod zullen komen zijn o.a. het groothoofdige en het kleinhoofdige kind, het wakkere en het dromerige kind, autisme, ADHD, wat als je kind niet goed eet, reflux en andere darmklachten, de vier temperamenten, de gevolgen van verslavingen tijdens en na de zwangerschap, het bewuste ouderschap, het belang van de slaap. Net als dit jaar worden de cursussen telkens op een zaterdag gegeven, drie keer in het reeds vertrouwde kinderonthaal ‘De Goudskinderen’ te Sint-Pieters-Rode en twee keer te Gent in de Rudolf Steinerschool De Teunisbloem.

Ben je lid van vzw Saluto-Genese? Dan betaal je voor deze 5 zaterdagen slechts 150 € i.p.v. 200 €. Inschrijven voor één afzonderlijke cursusdag kan ook, leden betalen dan 45 € .

KALENDER

Zaterdag 19 januari 2008: Nieuwjaarsreceptie van de Antroposofische Vereniging, van 19u tot 23u in de Volksstraat 40 te 2000 Antwerpen. Voor alle sympathisanten. Met euritmievoorstelling op Shostakovich & Debussy.

Zaterdag 26 januari 2008 : Cursusdag “Het kind waarnemen – deel I”

- 09.00u euritmische opmaat. *Erna Kint*
- 09.30u het groothoofdige en kleinhoofdige kind (het dromerige en wakkere kind), korte toelichting over ADHD. *Dr.Helena Maryns*
- 10.35u pauze met koffie, thee
- 11.00u kringgesprek ‘kinderwaarnemingen’ olv *Annelies Sysmans*
- 12.30u middagpauze: brood met soep
- 13.30u boetseren van een kinderhoofdje. *Miek Sysmans*
- 15.30u bewegings- en gebarenliedjes. *Annelies Sysmans*
- 16.00u afsluiten met spreuk “meditatie voor verzorgers”. *Rik Fagard*

Zaterdag 8 maart 2008: Cursusdag “Het kind waarnemen – deel II”

- 09.00u euritmische opmaat. *Erna Kint*
- 09.15u het angstige, droevige en onzekere kind ; korte toelichting over autisme. *Dr.Helena Maryns*
- 10.35u pauze met koffie, thee
- 11.00u kringgesprek ‘kinderwaarnemingen’ olv *Annelies Sysmans*
- 12.30u middagpauze: brood met soep
- 13.30u de tekenontwikkeling van het kleine kind. *Annelies Sysmans*
- 15.30u bewegings- en gebarenliedjes. *Annelies Sysmans*
- 16.00u afsluiten met spreuk ‘meditatie voor verzorgers’. *Rik Fagard*

De deelnameprijs voor beide cursussen bedraagt 45,- euro voor leden van de vzw en 50,- euro voor niet-leden. Inschrijvingen bij Karin Vantricht, tel. 016/40.31.80 of salutogenese@skynet.be

Zaterdag 5 april 2008: een dag voor alle mensen die met het jonge kind werken. Informatie volgt binnenkort.

Van 2 tot 6 augustus 2008: internationale conferentie te Wilton (U.S.A.) voor alle mensen die werken met jonge kinderen, georganiseerd door IASWECE. Thema: “Onthaal en onderwijs voor kinderen van 0 tot 7 jaar”. Wie wil meegaan laat het ons op tijd horen, dan organiseren we samen de reis er naar toe. Deskundigheidsbevordering van de hoogste plank!

WAT DOET HET JONGE KIND MET ZIJN OMGEVING?

Dr. Helena Maryns

Tijdens de eerste periode van ons leven zijn we absolute doeners! Bij de geboorte is het lichaam van elk kind in aanleg klaar, de verdere opbouw verloopt tot aan de volwassenheid. Deze 21 jaar kan opgedeeld worden in drie keer zeven of de eerste fase tot aan het eind van de kleutertijd, de lagere school als 2^e fase en als laatste de humaniora.

De baby begint met vooral eten en slapen maar dan gaat hij van start met rollen, kruipen en rond de leeftijd van 1 jaar lopen. De omgeving ontdekken door te bewegen, door zich in dat lijfje goed te voelen en er al doende steeds meer mee te kunnen en het zo te veroveren. Iedereen herinnert zich de blijdschap van zijn kind wanneer het voor het eerst kon springen. Dan volgt het huppelen, het klauteren en klimmen. Geen enkele beweging is het kind te veel. Wij zeulen ons weer eens de trap op om boven iets te halen en o je, weer van die stoel opstaan want de boter staat nog niet op tafel en oh, sh... mijn boek ligt nog beneden,...weer die trap. Dat alles kent de peuter en kleuter niet. Niets liever dan bewegen! En dat lichaam past zich aan: de rechte rug krijgt zijn krommingen, de beentjes strekken zich, de schattige platte voetjes krijgen een prachtig voetgewelf. Minder opvallend is de ontwikkeling van de stofwisselingsorganen, maar ook deze oefenen dagelijks bij het verteren van nieuwe voedingsstoffen of bereidingswijzen. Nog subtieler is het spreken. Door de nabootsing leert een kind de taal, maar door het kraaien, kirren en vormen van klanken rijpt het strottenhoofd uit. Een rijke woordenschat heeft dan weer een positieve werking op de fijne hersenstructuren en geven de mens de mogelijkheid tot een ruim denkvermogen.

Dit alles gebeurt steeds in twee stappen, twee activiteiten volgen elkaar op: observeren, waarnemen wat en hoe en dan nabootsen. Mama stopt met de fiets bij een grote grijpkraan en later thuis worden er uren steentjes, zand, knikkers, noem maar op van de ene plaats naar de andere verhuisd met de bijhorende tuut en uuhhuu-geluiden. Dus steeds een rustmoment nl. het waarnemen en een actief moment, de nabootsing. In het nabootsingmoment krijgen al de opgedane indrukken een plaats, worden geïntegreerd in het lichaam.

Als begeleider is het dan vooral aan de orde nabootsingwaardige dingen aan te bieden en het kind te beschermen voor indrukken waar het niet mee om kan gaan. Zo is het een heel andere ervaring om op een plastic paardje te hobbelen aan de supermarkt of naar een manege te gaan en daar even op een paard of pony te mogen zitten. Evenzeer is het beter het kind niet naar het nieuws te laten kijken want met het gros van die beelden weet het geen raad. Het gaat ook zo snel dat het teveel is om in het spel na te spelen en zo de indrukken een plaatsje te geven. Deze onverwerkte informatie spookt dan rond in het kind en zakt weg in de organen, ze is net zo vreemd als een splinter in je vinger. Je wil er vanaf. We kunnen dit proces bij onszelf vergelijken wanneer we fysiek onwel worden van iets wat we meemaken.

Voor de volledigheid kan nog vermeld worden dat de 2^e zevenjaarsperiode het kind vooral een voeler is. Hier werken de indrukken niet meer zo direct in op het lichaam maar voornamelijk op de ziel. Dat kennen we beter. Hoe we ons voelen heeft direct te maken met wat we beleven. Hier is het deugddoend voor de kinderziel om mooie beelden aangeboden te krijgen, verhalen zijn een dankbaar medium.

Tijdens de puberteit worden we denkers, hier hongert de jongere naar denkstof die moraliteit en waarheid in zich draagt.

Samenvattend kan je als begeleider steeds voor ogen houden: tot 7 jaar is de wereld goed, van 7 tot 14 is de wereld schoon en vanaf 14 tot 21 is de wereld waar.

Vanuit dit beeld is te verstaan waarom wandelen en verpozen in het bos alleen maar goed kan zijn.

In de plantenwereld zien we groei en bloei. Dit verloopt in gunstige omstandigheden steeds goed en we staan er niet bij stil hoe geniaal deze is. Een bos getuigt van perfecte groei in het spel van de elementen lucht, licht, water en warmte. Voor kinderen die hard aan het werk zijn aan hun lichaam is dit een voorbeeld om U tegen te zeggen. De natuur nabootsen in hun groeiproces betekent een harmonische groei, een krachtige groei. Bleekheid, hangerigheid, buikpijntjes en alle mogelijke kwaaltjes wijken. Daarenboven is er tijdens een wandeling naar en in het bos veel waar te nemen wat later kan nagebootst worden tijdens het spelen.

Elkeen kent de weldaad van een mooie boswandeling, we voelen ons nadien helder in ons hoofd, vrij in onze ziel en lichter in ons lijf. Heerlijk is dat, en het gekke is dat wanneer je een beetje weerstand voelt tijdens zo'n wandeling, bv. een harde wind of een regenbui, de boterhammen nadien nog beter smaken...

Helena Maryns, arts.

RECEPTJE



Anijsstokjes

- ca 225 g fijn tarwemeel of gebuild tarwe-speltmeel
- 1 eetl. anijszaad, licht gekneusd
- 2 theel. zout
- ½ eetl. gist, in
- 1 dl lauwwarme melk of amandelmelk
- 50 à 75 g harde boter

2 eetlepels meel achterhouden; het overige meel met het gekneusde anijszaad in een deegkom doen. Een kuiltje in het midden maken en er de melk met de opgeloste gist ingieten. Lichtjes met wat meel vermengen en het papje ook toedekken met wat meel. Hier bovenop, in flinterdunne reepjes de boter leggen en over de boter mag het zout gestrooid worden.

De kom bedekken met plastic of met een natte doek en zowat 15 min. laten staan.

Nu de boter zacht is en de gist is beginnen werken, van het midden uit roeren tot een stevig glad deeg bekomen wordt.

De 2 achtergehouden lepels meel op het werkvlak verdelen en het deeg niet te lang, maar net soepel kneden met koude handen. Tot een dikke rol vormen en losjes omhuld (gaat stilletjes rijzen) met plastic wegzetten in de koelkast (2 uur tot een nacht).

Het gerezen deeg in mootjes hakken en deze vanuit het midden voorzichtig rollen tot potlooddikte (ca 15 cm lang). De slangetjes met 1 cm onderlinge afstand op de bakplaat verdelen. Even wat laten rijzen en bak ze dan in het midden van de voorverwarmde oven op 175 °C in een 15 à 20 minuten gaar.

Luchtdicht verpakt zijn deze anijsstokjes zo'n 2 à 3 weken houdbaar.

Variaties:

Vervang het anijszaad door venkel- en/of karwijzaad, of door 3 eetlepels sesam- of door 2 eetlepels maanzaad.

Lekker als knabbeltje tussendoor of bij slaatjes, bij appelmoes, vruchtensappen en bij een kruidige wintersoep, lichte lentesoep of een koude zomerse komkommersoep...

WIST JE DATJES...

Interessante websites

www.kindertherapeuticum.nl

hier kan je zeer interessante brochures bestellen, o.a. 'Kind, beeld en scherm', 'te open te gesloten kinderen', ADHD/ADD' en vele andere.

www.zonnejaar.nl

gevuld met alles over Sint Maarten, Sint Nicolaas, Kerstmis, Drie Koningen,...

puurkind.nl

zéér interessant voor de verzorging en gezondheid van het kleine kind. Artikels van o.a. Petra Weeda en Dr. Edmond Schoorel rond voeding, opvoeding, slapen, zorgen,...

www.waldorftoys.com

dé site voor waldorfspeelgoed.

Nieuwe antroposofische kinderonthaal-initiatieven

Minicrèche De Goudsbloem

Wilselsesteenweg 111
3010 Kessel-Lo
www.degoudsbloem.be
0484/925 972

Een minicrèche die ontstaan is vanuit enthousiasme voor de opvoeding en de zorg voor kleine kinderen.

De ervaren opvoeders Laura Dehaes, Inneke van Esbroeck en Anne Loomans

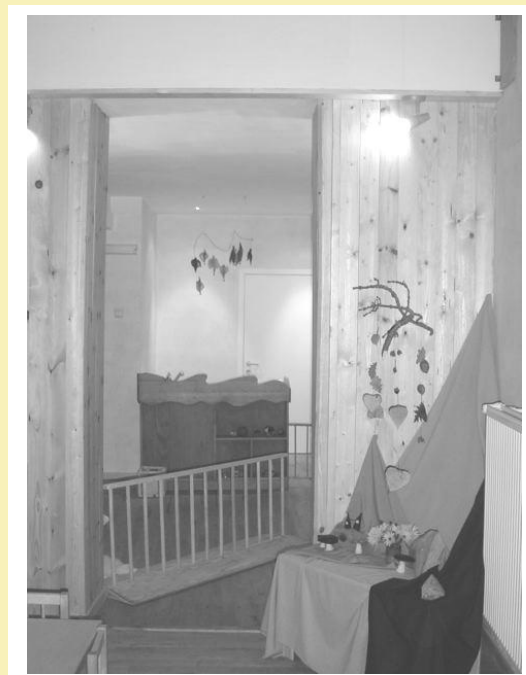
streven ernaar om de kinderen een mooie, warme en vreugdevolle tijd te schenken en ze liefdevol op te vangen en te begeleiden. Er wordt veel aandacht geschonken aan het dagelijkse ritme want ritme speelt een belangrijke rol in het leven van kinderen. Het geeft kleine kinderen houvast en heeft tegelijkertijd een weldadige invloed op hun ontwikkeling.



L'Enfance de l'Art

Rue Haute de Chercq 165
7500 Tournai
Enfancedelart@yahoo.fr
069/212 826

Het kinderonthaal opende zijn deuren op 24 september 2007. Het is erkend door de ONE, En heeft een opvangcapaciteit van 28 kinderen, tussen 2,5 en 7 jaar. Het onthaal is gehuisvest in een voormalig klein schooltje in de rue Haute de Chercq. Op dit ogenblik worden er reeds 18 kindjes opgevangen. De gezinnen nemen deel aan de maandelijkse bijeenkomsten waar zowel pedagogische onderwerpen ter sprake komen als organisatorische afspraken worden gemaakt. Voor de allerkleinsten kiezen de opvoeders voor de methode van Emmi Pikler omdat deze aansluit bij de antroposofische opvattingen over kinderopvang.



In de Standaard van 8/9 december lazen we een artikel van Prof. Dr Yvan Vanderplas, diensthoofd van het kinderziekenhuis VUB, met als titel “Borstvoeding is beste”. Prof. Vanderplas stelt dat de beste start voor de baby borstvoeding is, dit in verband met de gevreesde koemelkallergie, moeilijkheden met de luchtwegen, eczeem en groeiachterstand, maar ook voor de gehele ontwikkeling.

Bidden over, met of voor kleine kinderen *door Marianne de Nooij*

artikel overgenomen uit het tijdschrift van de Christengemeenschap: ‘In beweging’ – advent ’07.

Jong geleerd, oud gedaan. Als een mens opgroeit in een omgeving waar het spreken tot en luisteren naar de niet-zintuiglijke, goddelijke wereld een vanzelfsprekende zaak is, dan is dat een grote hulp om later zelf in de volwassenheid een vrije houding in de dialoog met die wereld te ontwikkelen.

Bidden met kinderen kan eigenlijk al beginnen voordat de zwangerschap een feit is en het kind zelf nog volledig deel uitmaakt van die wereld die we met de zintuigen niet rechtstreeks kunnen waarnemen. Met het Onzevader is ons een voorbeeldgebed gegeven, waaraan je kunt leren in welke stemming een gebed daadwerkelijk werkzaam wordt. Dat is een stemming waarin de naam geheiligd wordt, we ons bewust zijn van het Rijk van God en van de goddelijke wil. Wat dat betreft kun je zo je vragen hebben bij de werkzaamheid van een gebed om bijvoorbeeld: ‘de komende wedstrijd te mogen winnen, de hoofdprijs in een loterij te ontvangen, een goed examen te doen, ...’

*Door de opeenvolgende ontwikkelingsfasen die de pasgeborene naar de volwassenheid toe doorloopt, ontwikkelt zich- en dat geldt ook voor het bidden- tevens de rol van de opvoeder. In het algemeen zou je kunnen zeggen: je bidt **over** het kleine kind, je bidt **met** het schoolkind, je bidt **voor** de puber die de volwassenheid ingroeit.*

De hele dag door

*Bidden **over** het jonge kind, over z’n slapende hoofdje heen (zoals je ook op het gebied van voeden, kleden en verzorgen niet democratisch met het kind gaat overleggen, maar gewoon doet wat goed voor hem is). In het boek “Spreuken, gedichten en liedjes voor kinderen (uitg. Christofoor) is een rijke schat aan gebeden en spreuken bijeen gebracht, die al van vóór de geboorte kunnen worden gebruikt. Ze kunnen een hulp zijn bij het vinden van je eigen vormen, die bij jou als opvoeder passen en die je echt vanuit je hart kunt laten klinken.*

Ritme is kracht. Dat geldt niet alleen voor de technische mechanica, maar ook voor het religieuze leven. Het vinden van een vast moment op de dag helpt om het vol te houden. Het inslapen, het ontwaken en de maaltijden zijn momenten die zich van nature goed lenen voor die geestelijke dimensie in ons bestaan.

Wat ook helpt is, om je niet al te omvangrijke projecten voor te nemen. Iets kleins en eenvoudigs wat werkelijk deel kan uitmaken van het levensritme van jou en je kind heeft meer kracht dan grote plannen, die het moeten afleggen tegen de volheid van het dagelijkse bestaan.

Als moeder van jonge kinderen heb ik destijds regelmatig de ervaring gehad dat zij, zonder zich dat zelf bewust te zijn, iets oppikten uit mijn innerlijk leven. Dat gebeurde niet zozeer met mijn geconcentreerde uitgevormde gedachten, maar met name met zijdelingse invallen of onderhuidse, half dromerige gedachten. Je staat aan de middagafwas en het schiet je zijdelings te binnen dat je nog vergeten was de boontjes op te zetten voor het avondeten. Twee tellen later zit je peuter in een pannetje met eikels te roeren: hij is boontjes aan het koken voor de poppen. Vanuit deze ervaring gezien, is voor het kleine kind het spreken tot... en luisteren naar.. de goddelijke wereld (hier: de etherwereld van de gedachten) een aangelegenheid, die niet alleen aan de orde is op de momenten dat er een spreuk of gebed wordt gezegd, maar dat gaat de hele dag door. Dan is bidden ook: samen brood bakken of sla wassen in een stemming van dankbaarheid voor alles wat we van de Zon, de Aarde en elementenwezens ontvangen. Of: met zorg de ramen wassen met het zuivere water, iets repareren dat kapot was, iets weer héél maken, omdat het de moeite waard is. Of: schoonmaken, koken, wieden, processen waarin de mens de levensstromen in goede banen leidt en vuil of onkruid niet

'fout' zijn, maar door ons weer opnieuw dienstbaar aan een geheel kunnen worden? Deze innerlijke stemmingen van de volwassene (het kind is natuurlijk niet gediend met intellectuele uiteenzettingen over deze achtergronden) zijn allemaal 'bidden **over** het kind'.

Jonge kinderen leven met vallen en opstaan. Ook het weer dapper opstaan van de opvoeder na een foute dag vol jachtigheid, irritatie en pedagogische blunders is 'bidden **over** het kind'. Waarom is dat bidden?

Openstaan voor wat nodig is, is 'luisteren'. Doen wat er nodig is, is 'spreken'. Zo'n soort praktische dialoog van luisteren en spreken met de geestelijke wereld is ook bidden.

Samen

Het schoolkind emancipeert zich rond de tandenwisseling van deze omhullende levenskrachten en wordt daarin zelfstandig. De kracht komt vrij voor leerprocessen en het kan gaan leren om de wereld te begrijpen en om in de wereld te werken. Het kan leren om zelf te bidden door dat met de volwassenen **samen te doen**. Het avondgebed voor het slapengaan, dat voor het kleine kind nog door de ouder werd gezegd, kan steeds meer **samen** worden gezegd (of gezongen), tot het kind het op zeker moment helemaal zelf doet. Rondom de maaltijd creëer je **met elkaar** een moment in een stemming van dankbaarheid aan die krachten in de wereld die aan de totstandkoming van de maaltijd hebben bijgedragen. Een leraar kan **met** de kinderen in de klas de dag zo beginnen, dat het je wenden tot de niet-zintuiglijke, goddelijke wereld daar een vanzelfsprekend onderdeel van uitmaakt. In de Christengemeenschap kunnen ouders met hun kinderen naar 'de zondagsdienst voor kinderen' gaan. In deze korte dienst van ongeveer een kwartier is er een moment dat de **kinderen samen met de priester** een gebed spreken. Zin voor zin spreken ze de priester na, waarin ze leren wat bidden is, waar het op aan komt, hoe je dat doet. 'Dan zal Hij bij ons zijn', zo eindigt dat gebed.

Bedding

Met de geslachtelijke rijping emancipeert de puber zich van dit gebied van 'samen' bidden. Het kind gaat zich losmaken van veel wat er was, om van daaruit een leven te kunnen gaan opbouwen dat daadwerkelijk van hem is: zijn eigen leven als volwassenen. De puber neemt scherp waar hoe volwassenen dat doen, hoe die hun eigen leven leven, en zijn daarin uiterst gevoelig voor echtheid en authenticiteit. Zelf heb ik een redelijk heldere herinnering aan mijn puberteit en herinner me goed hoe genadeloos ik iemand als afgedaan beschouwde als die niet 'echt' was. En daar komt het in de opvoeding van pubers dan ook op aan. Dat betekent niet dat er rond de maaltijd geen tafelgebed meer zou kunnen zijn. Dat is wat de puber betreft nu echter niet meer een gezamenlijke maar een individuele aangelegenheid. Voor een moment waarin een spreuk voor de jongere kinderen kan klinken, of ieder in stilte zelf een vorm zoekt, wordt nu een beroep gedaan op hun wellevendheid. Het betekent evenmin dat er geen seizoentafel meer in huis zou kunnen zijn. Maar doe het vooral niet voor de puber, dat is vragen om problemen. Als je het al niet voor jongere kinderen in het gezin doet, doe het dan voor jezelf, omdat je het zelf fijn vindt je blik in huis af en toe te kunnen laten rusten op iets dat met het religieuze leven door het jaar heen heeft te maken. In het vormgeven van een gebedsleven moet de puber zijn eigen weg vinden, vaak door eerst het oude op te ruimen en weg te gooien. Het waarnemen hoe volwassenen daar mee omgaan helpt hen te schiften wat bij henzelf past en wat niet. Als opvoeder kun je om kinderen in deze levensfase, die niet zelden een heftig verloop heeft, grote zorgen hebben. Dan kun je bidden **voor** je kind.

Aan de overzijde van ons bestaan zijn er velen die zich met ons lot en dat van onze kinderen verbonden voelen: onze geliefde (jong dan wel oud) gestorvenen, onze beschermengelen, de engel van het gezin, van de school, van de gemeente, de tijdsgeest Michaël en Christus die de Weg is tot de Vadergod, de oergrond van ons bestaan; Het staat ons vrij om in een gebed onze zorgen aan hen voor te leggen en hen om hulp te vragen. Ook hier leert het Onzevader wat de stemming is, waarin zo'n gebed werkzaam kan zijn. Met name voorafgaande aan de nacht kan een gebed een **bedding** vormen, waar in de nacht hulp kan instromen, die we ons bij het ontwaken of in de tijdstroom van de gebeurtenissen van de dag gewaar worden, hulp die er misschien wel totaal anders uitziet dan zoals we het ons hadden voorgesteld!

'Wie in zijn jeugd geleerd heeft zijn handen te vouwen, kan ze op latere leeftijd tot zegen spreiden.' Rudolf Steiner.

'Door het avondgebed vliegt de ziel van het kind als het ware, de engel in de armen.' Rudolf Steiner.

'Er is geen gebed dat niet wordt verhoord. We moeten alleen innerlijk leren luisteren om het antwoord als zodanig te herkennen.' Brigitte Barz.

Beeldend vertellen, een Kerstgroet!

Kleine kinderen, hoe jong ook, zijn gevoelig voor fantasievolle, imagatieve beelden, gebaren, spelletjes, geluiden, liedjes en verhalen. Gebarenliedjes of versjes, gewoon uitgebeeld met de handen en het lichaam, de stem en de mimiek, 'spreken' het kleine kind uitermate levendig aan. De beelden zijn als een hoorbare en verstaanbare taal. Als deze dan nog gepaard gaan met bijhorende klanken en woorden, geluiden en namen, dan legt het kindje dit in zijn geheugen vast. Het beeld is innerlijk voedsel voor zijn ziel en maakt hem blij en levenskrachtig.

Een kindje van **vier maanden** heeft het licht- en schaduwspel met de eigen kleine handjes ontdekt. Iedere kleine nuance en variatie wordt minutenlang aangestaard en genoten. Alsof iemand anders voor hem de 'scène' verandert, worden nieuwe houdingen, lichteffecten en posities opgeroepen. Ziet het hierin voorstellingen en gestalten?

Zes maanden: Bij het wandelen in de tuin in de ochtenduur zien en horen we de duifjes op de schommelpaal. Ze koeren en pikken graantjes. We luisteren en kijken en ik boots het 'roekoe- roekoe' na. Met mijn wijsvinger op de duim en met knikkende pols boots ik het pikkende duifje na. Dan laat ik het wegfladderen met de overige vleugelvingers. De kleine baby op de arm maakt een 'teutje' met zijn mondje en volgt nauwgezet het 'duivenspel' met mijn hand.

Nu ligt het kindje binnen op het wikkeltussen. Het is slapentijd en een droge luier wordt gewikkeld. Ook komt er wat verzorging bij en de baby wordt moe. Ik maak een 'duifje' met mijn hand...laat het pikken en opvliegen. De kleine baby 'teut' zijn mondje,en ik zeg 'roekoe- roekoe!'. De beeldenkring is rond.



Acht maanden: Ons zoontje, bijna acht maanden oud, was ziek geweest. Het was kersttijd. Als hij 's avonds na het badje en de verzorging naar bedje werd gebracht, droeg ik het nog 'echte' kaarsenpannetje op de donkere trap voor mij uit. Zacht zong ik zijn liedje van het kaarsje. We bliezen het vlammetje bij het bed samen uit. Op deze wijze werd ook zijn broertje in dezelfde kamer niet wakker. Op een dag, hij was helemaal hersteld, zat hij voor me op het verzorgingskussen en speelde met een gevonden oud stuk deurklink van een afgedankte deur. Plots hoorde ik hem de melodie van : 'Kaarsje, kaarsje, met je mooie vlamme, kaarsje, kaarsje, schijn maar goed' zingen. Hij droeg het deurklinkstuk zó gekeerd dat, als de 'pin' omhoog stond deze op het kaarsje leek. Hij zong hierbij zachtjes en slaperig en het 'pannetje' werd behoedzaam en mooi rechtop gehouden. Hij was niet eens volle acht maanden. Het nog wankele en van korte duur 'vrij kunnen zitten', werd hierbij stabiel. We hebben dan na deze vreugdevolle verwondering en dankbaarheid voor het fantasieogenblik, het kaarsje samen uitgeblazen.

Dit zich beeldend iets innerlijk kunnen voorstellen, fantaseren en imagineren, richt de mens op in zijn verticale kracht. Gedurende de gehele kinder-, jeugd- en volwassenentijd bevordert het fantasievolle zich verbeelden, de kunst van het ontwerpen, plannen maken, iets bedenken, oplossingen vinden en creatief denken.

Vele kinderen vandaag kennen een overstimulatie door middel van media- en filmbeelden, een eindeloos aantal foto's worden waargenomen, te pas en te onpas staan televisie- en computerbeelden aan, weinig of geen grenzen worden er gesteld en toch blijft de eindeloze honger naar 'beelden' bestaan.

Het beeldend vertellen is hier een uitzondering op. Het kind of de luisteraar wordt aandachtig en stil en doet 'geestelijke' moeite. Het gaat ieder beeld zelf imaginatief voorstellen, inkleuren, kracht en intentie geven, zijn eigen perspectief instellen, bewegingen en overvloeiingen sturen.

Overgangen en evolutie in de beeldenstroom worden zelf bewerkstelligd.

De eigen scheppende ik-kracht wordt bij het beeldend vertellen aangewakkerd.

Edelgard Gramlich (Rosenberg, DE) beschrijft beeldend een bovenzintuiglijke ervaring:

“ Ieder kent de zich uitbreidende concentrische cirkels, die door een in het water geworpen steen worden veroorzaakt. De zwaarte van de steen in het lichte medium van het water laat dit spoor achter. Beweegt zich nu een engel in een zwaarder medium als hemzelf, – in de lucht -, dan laat deze eveneens een spoor na, en dit is als van 'vleugels'.

Ik zag mezelf op de bodem liggen en zag tegelijkertijd een lichtbron, helderder dan de zon. Een aangezicht, slechts aangeduid, zag ik hierin, mijn gehele opmerkzaamheid wendde zich tot het vleugelfenomeen in de verlichtte atmosfeer die, zonder het licht dat vanuit het gouden centrum kwam, donker zou zijn geweest. Naar boven ging de beweging van de engel. Met ongelooflijke kracht liet hij, vergelijkbaar met de gestalte van 'vleugels', sporen in de 'lucht' na. Mijn gehele gezichtsveld werd gevuld met deze licht-kracht-lijnen, die de ether doorploegden, hem verlichtend, hem overwinnend door licht-lichtheid-kracht. Voorbijgaand zag het er uit, als was de gehele hemelkoepel rechts en links van het zongelijke hoofd van de engel slechts 'vleugel', maar geen vleugels die 'zijn', maar die zich wel voortdurend nieuw doen ontstaan: stralenvormig, uitgomd, daartussen waaiervormig geëist en weer opgewaaierd, net zoals we bij een star geworden vogelvleugel kunnen bewonderen. Maar het schijnt me juist omgekeerd te zijn: de vogels hebben hun vleugels van de engelen 'afgekeken'. Wat hier 'star' is geworden en vliegend de zwaartekracht kan overwinnen, dat dient aan de overkant tot meesterij van het eerstvolgende medium: de lucht.”

Een andere mooie beeldende beschrijving vinden we bij Willem Frederik Hermans in zijn 'Herinneringen van een engelsbewaarder':

In een passage waarin hij een ernstig auto-ongeval beschrijft, waarbij iets tegen de voorkant van het voertuig aanbotst, dat hem zijn baan verlaten doet en een kind wordt overreden, beschrijft hij beeldend het volgende:

“ ...Slingerend kwamen wij tot stilstand in de struiken links van de weg. De motor sloeg af en het werd verschrikkelijk stil. Door de voorruit was niets dan groen te zien van takken en bladeren die platgedrukt tegen het glas zaten. Ik vloog op en zette mij op het dak van de auto en ik zag iets op de stenen liggen, schuin achter de auto en met een mengeling van droefenis en vreugde nam ik waar hoe er zich een gouden vogel uit losmaakte. Een kleine gouden vogel, niet groter dan een zwaluw. En het licht op zijn veren riep een ogenblik alle kleuren van de regenboog te voorschijn en toen vloog de vogel loodrecht de hemel in en ook met de snelheid van een zwaluw, de vleugels zo snel bewegend, dat zij niet meer konden worden onderscheiden. Een kleine zon van doorzichtig goud leek het die zich een weg boorde door het zwerk, een koker door de wolken en die koker bleef openstaan en daardoorheen daalde een vlaag van verrukkelijke muziek op mij neer. En daarna sloten de wolken zich en mijn ogen vestigden zich op Alberecht, die het rechterportier.....”

Er zijn vele mooie advent en kerstverhalen voor jonge kinderen geschreven.

Beknopte literatuurlijst:

Maria's Kleine Ezel en de vlucht naar Egypte, Gunhild Sehlin, uitg. Christoffor

Immanuël, legenden van het kind Jezus, Jakob Streit, uitg. Christoffor

Peter en Lotta vieren kerstfeest, Elsa Beskow, uitg. Christoffor

De vier lichten, Gerda Marie Scheidl, uitg. De Vier Windstreken

Een ster over de grens, Ineke Verschuren, uitg. Christoffor

Het geheim van Bethlehem, Georg Dreissig, uitg. Christoffor

Het licht in de lantaarn, Georg Dreissig, uitg. Christoffor
