



Nederlandse Vereniging van  
Eurythmisten

## *Nieuwsbrief*

Maart 2021

### Inhoud

- Gedicht van Christian Morgenstern
- Eerste les - Naïma Blattmann
- Interview van Roel Munniks met Werner Barfod
- Ik kom weer thuis - Peter Bakens
- Ode aan Monica Mees - Laura Vink



Licht ist Liebe

Licht ist Liebe. Sonnen - Weben  
Liebes - Strahlung einer Welt  
schöpferischer Wesenheiten -

die durch unerhörte Zeiten  
uns an ihrem Herzen hält,  
und die uns zuletzt gegeben

ihren höchsten Geist in eines  
Menschen Hülle während dreier  
Jahre: da Er kam in Seines

Vaters Erbteil - nun der Erde  
innerlichstes Himmelsfeuer:  
dass auch sie einst Sonne werde.

## Eerste les

Tekst door Naïma Blattmann



Ik ben Naïma Blattmann (23). In de zomer van 2020 heb ik mijn studie afgesloten en een baan gevonden op het Mareland (Basisschool) in Leiden. Mijn allereerste les had ik met de 6<sup>e</sup> klas van het Mareland. Ik had hun al een opgave gegeven voor de eerste les; ze mochten vragen bedenken over wat ze graag van mij zouden willen weten. Ik wist ook dat ze het een beetje moeilijk hadden met het spiegelen in de eurutmie, omdat ik dit in mijn proefles had gezien, maar verder wist ik niet wat ze voor het laatst gedaan hadden in de eurutmie. Corona hielp natuurlijk ook niet, om te weten te komen welke stof zij voor het laatst hadden gehad.

Van de opleiding en mijn stage-ervaring heb ik geleerd om elke minuut vol te plannen met een oefening. Al in de eerste les merkte ik dat ik veel meer had gepland dan wat realistisch was voor mijn klas. Ik heb dus voor week twee in de les alleen gefocust op de belangrijkste oefeningen (en de rest gewoon als back-up ook voorbereid).

Ik liep eerst een vierkant voor, dat de eerste vijf kinderen achter mij naliepen. We hebben deze dan even nabesproken, bijvoorbeeld over de manier waarop je een duidelijke hoek aangeeft. Vervolgens heb ik een 'werkplek', een plek in de ruimte en in de kring die elke les hetzelfde blijft, aangelegd die vast blijft en waarnaar de kinderen altijd terug kunnen gaan binnen 5 tellen, wanneer we dat nodig hebben. Om meer informatie van hun "niveau" in de eurutmie te krijgen, heb ik ze daarna het alfabet zelfstandig laten doen. We zijn uiteindelijk niet bij "z" aangekomen, omdat ik op de helft al door had dat we deze nog moesten oefenen. Vervolgens begon ik met de aanleg van wat voor de komende lessen de begin oefening zou zijn. Ik had nog 2 tot 3 oefeningen voorbereid waar we niet aan toe kwamen omdat de tijd er al bijna op zat en ze mij in de eerste les natuurlijk nog hun voorbereide vragen mochten stellen over wat ze graag wilden weten van mij als persoon. We kenden elkaar immers nog niet.

Wij waren allemaal een beetje opgewonden; het was mijn eerste les als leerkracht, en ik was weer een nieuwe juf voor hen. Zij hadden in hun schooltijd, met mij erbij, vijf verschillende eurutmie juffen gehad en ook vanwege corona vaker een onderbreking gehad in het vak. Ik heb mijn best gedaan en de kinderen ook; ze hebben het echt geprobeerd bij iedere oefening, ook om deze zo geconcentreerd mogelijk mee te doen. Omdat de kinderen ook opgewonden waren, moest ik best wat strenger zijn als ik had gewild in mijn eerste les, en dat zei ik ook tegen de klas. De tweede les ging al beter alleen al omdat we elkaar iets beter kenden.

## Interview met Werner Barfod

Interview van Roel Munniks met Werner Barfod  
overgenomen uit "Motief"  
Foto's van Gia van den Akker

In het leven van maestro Werner Barfod is een nieuwe fase aangebroken. Hij is samen met zijn vrouw Elsabe verhuisd van Dornach naar Öschelbronn in Duitsland.

Ik ben destijds naar de Vrije School Bochum gegaan omdat er als euritmist aan het Goetheanum geen droog brood te verdienen was. Ik was na mijn opleiding gevraagd mee te doen in het Euritmie Ensemble, maar ik kreeg als aankomend euritmist geen cent. Zelfs de leden van de kerngroep kregen alleen wat geld voor onderdak en eten en moesten verder zelf maar zien hoe ze moesten rondkomen. Naast de opvoeringen werkte ik bij de belichting en op het toneel. Maar het kwam ook voor, dat ik bijvoorbeeld om 1 uur klaar was met de euritmie in het Mysteriedrama en om half 2 stond af te wassen in Gästehaus Haldeck.

Wij waren in 1961 getrouwd, en als je dan aan een gezin denkt, of überhaupt om met zijn tweeën door het leven te gaan, dan was dat in Dornach niet mogelijk. Net nadat ik mijn afspraak met Bochum had gemaakt om daar aan de school als heileuritmist te gaan werken, bood Marie Savitch, die toen de euritmiegroep leidde, mij een woning en een klein salaris aan. Maar ik had al mijn contract met Bochum. Ik kon niet meer terug, ik kreeg het innerlijk niet voor elkaar om mijn belofte aan de Vrije School te verbreken. Dornach was te laat, dat was spijtig, want mijn leven was totaal anders gelopen.

In de achtste klas van de Vrije School in Rendsburg heb ik de euritmie en mijn latere vrouw leren kennen. Mijn ouders woonden indertijd in Noord-Duitsland, in Kiel, een havenplaats aan de Oostzee. In dat gebied hoor ik eigenlijk thuis. Dat speciale slag mensen dat daar woont, met die heel eigen openheid en geslotenheid. De hemel is er anders, de wolken hangen zwaarder en in de aarde leeft als antwoord daarop een donkere kracht. Daar ben ik toch door gevormd.

Je moet je voorstellen, na de wereldoorlog begonnen voor ons heel moeilijke jaren. Het huis was kapot, mijn vader was werkeloos, alles moest opnieuw worden opgebouwd. Mijn speeltijd bracht ik door met spijkers rechtkloppen, hout zagen, stenen schoonmaken die dan weer opnieuw gebruikt konden worden, dat was in die tijd heel gewoon.

Mijn ouders waren verbonden met de Christengemeenschap en vriendjes van mij vertelden over de pas opgerichte Vrije School in Rendsburg. Dáár wilde ik naar toe. Ik zat op het Gymnasium en vond het een vreselijke, kille toestand. Op de Vrije School, waar ik in de achtste klas terecht kwam, werd ik kunstzinnig aangesproken, ik begon altviol te spelen, er was euritmie, tekenen, toneelspelen, maar ook de andere vakken hadden allemaal iets kunstzinnigs.

Omdat de Vrije School geen toestemming kreeg uit te bouwen tot de twaalfde klas met een officieel erkend eindexamen, belandde ik met een aantal medescholieren in Hannover. Ik wilde allang

medicijnen studeren, maar in de twaalfde klas had ik opeens het gevoel, met heileuritmie kan ik toch eigenlijk veel directer met mensen werken dan als arts. Dat was een vrij abrupte wisseling, maar op een gegeven moment was het voor mij heel duidelijk. Ik herinner mij een beslissend gesprek daarover met een oude Vrije School leraar in Hannover, die mij wat dat betreft moed insprak. Je moet bedenken, dat er in die tijd nog maar erg weinig Vrije Scholen waren, van euritmie een beroep maken was heel onzeker. En het was al helemaal geen beroep voor mannen. Hij zei: "Dat hebben wij nu juist in de toekomst nodig, mensen die zonder de veilige rugdekking van officiële diploma's hun beroep vrij durven kiezen."

Omdat Dornach voor mij toen het centrum van de antroposofische wereld was, ben ik daarnaartoe gegaan. Als euritmiestudent ontdekte ik al gauw, dat je niet goed therapeut kunt zijn zonder een goed gefundeerde kunstzinnige ervaring. Toen ik dan ook na de opleiding gevraagd werd voor het euritmie ensemble in Dornach, Savitch wilde in haar ensemble ook altijd een paar mannen, lag het antwoord voor de hand.



Nederland lag toen nog ver buiten mijn gezichtskring. Wel heb ik in Dornach Zeylmans horen spreken, nadat hij in 1961 als een van zijn laatste activiteiten de Nederlandse Vereniging weer had aangesloten bij de Algemene Antroposofische Vereniging.

In Dornach is de kiem gelegd voor mijn euritmisch onderzoek. Ook toen ik al weg was en op de Vrije School in Bochum werkte, trad ik nog geregeld in het Goetheanum op. In de Faust van Goethe had ik de rol van Phorkyas overgenomen van de euritmist Lothar Linde. Intensief heb ik die rol met hem



ingestudeerd. Hij kon hem prachtig voordoen, maar als ik hem vroeg hoe ik het moest doen, kon hij dat nooit uitleggen. Ik moest er zelf achter zien te komen wat ik eigenlijk anders deed als hij het de ene keer beter, de andere keer slechter vond. Ik heb bloed en tranen gezweet omdat ik nooit wist waaróm het beter was. En ik kon het daarom ook niet herhalen. Ik moest bijna als een blinde naar mijn eigen beweging luisteren en proberen waar te nemen wat ik precies deed als hij vond dat het beter was.

Pas langzaamaan begonnen mij dingen op te gaan, bijvoorbeeld dat er in het menselijk lichaam drie plaatsen zijn van waaruit je de beweging kunt aanzetten. Er is een etherisch centrum rondom de zonnevlecht, een ziele-centrum in de buurt van het hart en een geestelijk centrum dat rond het achterhoofd ligt. Toen ik dat onderzocht had, kon ik er vervolgens weer kunstzinnig mee omgaan. Dit soort ontdekkingen vormde mede de basis voor de cursussen over dramatische euritmie die ik jarenlang heb gegeven. Je maakt de euritmie op die manier bewust grijpbaar, vatbaar voor mensen die er zelfstandig mee om willen gaan.

Het werk aan de Vrije School in Bochum leerde mij al gauw één ding: ik had in Dornach wel een opleiding in heileuritmie gedaan, maar ik was tijdens de euritmie opleiding totaal niet voorbereid op de euritmielessen die ik ook moest geven. Mijn vrouw maakte de versjes voor de euritmie in de eerste klas, ik had er geen flauw idee van. In die tijd was geen enkele euritmist voorbereid op het werk in een Vrije School. In het beste geval werd je geholpen door een ervaren euritmie collega, maar verder moest je maar zien hoe je je redde. Dat zorgde er vaak voor dat euritmistes heel snel weer van een school verdwenen.

Ik merkte al gauw dat ik ideeën begon te krijgen over een ander soort euritmie opleiding, waarbij de euritmische elementen menskundig moeten worden doorgewerkt, zodat je kunt begrijpen en ervaren wat een bepaalde oefening in een klas bewerkstelligt. Je moet kunstzinnig een andere bodem hebben om met kinderen aan de slag te kunnen gaan. Op die manier groeide de impuls om op dat gebied actief te worden.

Er was in die tijd sprake van dat de euritmie opleiding in Berlijn vanwege de toenmalige blokkade van Berlijn door de communisten naar Bochum zou komen. Men was al drukdoende met de voorbereidingen, maar vond het uiteindelijk toch belangrijker in Berlijn te blijven. Ongeveer in dezelfde tijd had ik ook contact met mensen die in de buurt van Bonn een kunsthogeschool wilden oprichten, wat later de Alanus Hochschule geworden is. Ter voorbereiding hielden wij ons in die tijd intensief bezig met de schets die Steiner in 1924 voor het leerplan van een euritmie opleiding had gegeven en met de zeven vrije kunsten uit de middeleeuwen. En terwijl ik actief bezig was met de eventuele komst van de Berlijnse euritmieschool naar Bochum en met de voorbereidingen op een euritmieopleiding in Alanus kwam er opeens een vraag uit Nederland.

Eind zestiger jaren had het bestuur van de Antroposofische Vereniging in Nederland drie mensen gevraagd een euritmie opleiding op te zetten, Liselotte Roeters van Lennep, Annemarie Ehrlich en Ank Smits. Liselotte kende mij vanuit haar kunstzinnig werk in Dornach en door haar toedoen werd ik gevraagd mee te helpen bij de opbouw van de euritmie opleiding en een professioneel euritmie ensemble op te richten. Een en ander werd contractueel voor drie jaar vastgelegd, maar ik verbond mij in eerste instantie slechts voor één jaar. Met mijn vrouw en twee kinderen kwam ik 1969 naar Nederland. In dat jaar werd er vanuit de Alanus Hochschule grote druk op mij uitgeoefend naar hun toe te komen. Ik weet nog dat Ogilvie bij ons in Den Haag op bezoek kwam, mij vertelde dat ze nu

echt wilden beginnen en mij letterlijk smeekte naar Alanus te komen. Wat moest ik doen? Ik had mij weliswaar alleen voor een jaar contractueel vastgelegd, maar ik had het gevoel dat de situatie in Nederland bij mijn vertrek weer helemaal uit elkaar zou vallen. Ik kon gewoon niet weg. En zo ben ik hier dertig jaar gebleven.

Hoe men mij in Nederland kende? Zoals gezegd was Liselotte Roeters van Lennep op het idee gekomen. Zij heeft ook toen ik aan de Academie voor Euritmie proeflessen gaf voor mij waargenomen op de Vrije School in Bochum. Zij kwam regelmatig naar Dornach en had mij daar leren kennen en zien optreden. Met de Eurythmiegroep Ruhrgebied die ik in Bochum had opgericht, en die alleen een beetje in de regio had durven optreden, waren we uitgenodigd voor de eerste grote internationale euritmie conferentie in Dornach in 1966, waar verder alleen de gerenommeerde euritmiegroepen aan meededen. Deze groep was voor het eerst begonnen met het geven van euritmie demonstraties. Dat begon bij de pedagogische federatie in Stuttgart voor Vrije School leraren in Duitsland, op verzoek van Ernst Weissert. De groep bestond uit euritmisten die de hele week op een school of in een heilpedagogisch instituut werkten en in hun schaarse vrije tijd kunstzinnig oefenden. Niemand van ons werkte in een euritmie opleiding, zoals dat bij de grotere euritmiegroepen uit die tijd wel het geval was.

Wij waren van maandagochtend tot zaterdag op school of in de heileuritmie aan het werk en konden alleen maar een keer per week op zaterdagmiddag kunstzinnig met elkaar werken. Bovendien had ik in die tijd ook nog de bouwleiding voor het nieuwe schoolgebouw op mijn schouders gekregen, dus je begrijpt, het kunstzinnig werk was niet vanzelfsprekend. Je moest je er met alle kracht voor vrijmaken. Toch hebben wij later vaker gehoord, dat de situatie waarin wij met onze groep stonden, onze euritmie juist ook weer een bepaalde kracht gaf en ervoor zorgde dat onze euritmie met beide benen op de grond stond.

Voor mij persoonlijk was het een uitdaging om van deze 15 tot 20 mensen, die allemaal hun eigen manier van euritmie hadden, een samenhangende groep te maken. Alle mogelijke richtingen in de euritmie waren vertegenwoordigd, je had alle stijlen die je maar kon verzinnen bij elkaar, ouderen en jongeren, het paste absoluut niet samen. Ik moest een werkwijze vinden om in de beweging zelf een samenhang op te bouwen. Dat lukte alleen als wij consequent probeerden onze gewoontegebaren zoveel mogelijk te overwinnen en bewust met de euritmische beweging om te gaan.

In Nederland trof ik een vergelijkbare situatie aan. In die tijd kwamen op woensdag de Nederlandse euritmisten in Den Haag bijeen om met elkaar te oefenen. Hoewel ik bij de euritmisten niet officieel de leiding had, stond er in mijn contract wel, dat ik uit deze zogeheten woensdaggroep een euritmie ensemble zou moeten vormen dat een rol zou gaan spelen in de cultuur. Dat was met de toenmalige samenstelling niet echt mogelijk, en zo ontstonden voor mij die moeilijke momenten dat ik tegen bepaalde mensen moest zeggen dat hun euritmie niet voldeed voor een opvoering in de schouwburgen van Nederland.

Er was in die tijd een fantastische draagkracht van de Vereniging ter Bevordering van de Euritmie in Nederland. Die was zo ongeveer tegelijk met de euritmie academie opgericht om de euritmie in Nederland uit te dragen en een financieel draagvlak te creëren voor de academie en het ensemble. In de beginjaren gebeurde dat met heel veel enthousiasme en het leverde een grote respons op. Met die generatie was het nog mogelijk om gebouwen neer te zetten. De zaal in de Riouwstraat was al gauw te klein en in samenwerking met de ledengroep Den Haag en het Studiecentrum zijn toen in de tuin twee zalen boven op elkaar gebouwd. Dankzij mijn bouwervaringen in Bochum kon ik de bouwleiding van dat project op me nemen en zo ontstonden de rode en blauwe zaal. De academie groeide verder, maar toen er later nog meer ruimte nodig was, was er vanuit de mensen om ons

heen eerder tegenwerking dan medewerking voor verdere uitbreiding. Ik stond met mijn plannen alleen; het bestuur en de Vereniging ter Bevordering liet mij die zaak zelf opknappen. Omdat toen ook de eerste plannen voor de Reehorst er lagen, mochten we van het bestuur van de Antroposofische Vereniging geen geld werven binnen de Vereniging in Nederland. Alleen met hulp van de studenten en buitenlandse schenkingen is die zaal er tenslotte gekomen; hij werd boven op de al bestaande rode en blauwe zaal neergezet met de toepasselijke naam Olympus.

Met 1989 veranderde de situatie drastisch. In de tijd daarvoor waren wij met de Vrije School beweging overeengekomen dat wij ieder jaar een aantal euritmisten voor de Vrije Scholen in Nederland zouden afleveren, waar zij vervolgens een financiering tegenoverstelden. Wij waren indertijd voor een derde deel van onze financiën van de Vrije School beweging afhankelijk. Toen gingen de grenzen naar Oost-Europa open. Je kunt dat niet alleen positief zien. Ik denk, dat die omwenteling daar esoterisch politiek grondig is voorbereid met de eigenlijke bedoeling om Midden-Europa te verzwakken. Wij waren in het Westen niet genoeg op de nieuwe situatie in Oost-Europa voorbereid om doeltreffend te kunnen reageren. Men heeft uit pure enthousiasme gehandeld en er zijn in die tijd miljoenen naar het Oosten gevloeid. De antroposofische initiatieven in het westen hadden het heel moeilijk om in de traditionele situatie waar zij na zeventig jaar in verzeild waren geraakt, nieuwe impulsen op te pakken. Dat gold niet alleen voor de euritmie, maar voor de hele antroposofische beweging.



Begin jaren negentig werd ons gezegd dat de subsidie van de Vrije School beweging volledig zou worden stopgezet. Wij hadden drie jaar de tijd om naar een passende financiering van een derde deel van ons budget te zoeken. Wij hebben toen van alles geprobeerd. Toetreden tot een gevestigde



reguliere opleiding als een conservatorium of een dansopleiding was uitgesloten. We probeerden aansluiting te zoeken bij de Haagse Hogeschool en de Rotterdamse Dansopleiding, maar dat liep op niets uit. Wij hadden zoiets al eerder gemerkt bij onze pogingen om voor de opvoeringen subsidie te krijgen uit de reguliere kunstenpot van het Ministerie. Al onze projectaanvragen werden om allerlei vage redenen geweigerd. Daar lag dus geen toekomst. Alleen de fusie met een reeds bekostigde antroposofische opleiding kon ons nog redden.

Wij hadden in al die jaren het pedagogische deel van de opleiding steeds verder uitgebreid. Op grond daarvan mochten we sinds 1980 ook officiële staatsdiploma's docent dans met specialisatie euritmie uitreiken. Een samengaan met de Vrije Pedagogische Akademie lag dus voor de hand en in 1995 fuseerden wij en werden de Hogeschool Helicon, met afdelingen in Den Haag en in Zeist.

Voor ons betekende dat een enorme verzwaring van het onderwijs. Zo moesten wij bijvoorbeeld opeens een studieboek samenstellen waarin de student kan nalezen welke cursussen en vaklessen er in een trimester precies gegeven worden. Ook moesten we een beoordelingspuntensysteem opzetten, waarin iedere student 42 studiepunten per jaar moest kunnen halen. Ook werden we geacht een beroepsprofiel voor de euritmie uit te werken, evenals een geïntegreerd leerplan voor de opleiding tot euritmist en pedagogische euritmist.

De fusie had ook een voordeel, want opeens moest je je bewust worden van wat je eigenlijk doet. Ook de studenten veranderen en vragen om een nieuwe wijze van lesgeven. Opleiden in de klassieke, traditionele manier is absoluut niet meer mogelijk. De studenten willen veel meer dan vroeger zelfstandig met de aangeboden lesstof omgaan. Bovendien waren wij door de verkorting van de studieduur van vijf tot vier jaar genoodzaakt de hoeveelheid lesstof te reduceren. We moesten dus proberen vakken met elkaar te integreren.

De studenten brengen in versterkte mate spirituele mogelijkheden en ervaringen mee, de vraag is hoe wij dat tot hun recht kunnen laten komen. Wat zij aan de andere kant veel moeilijker voor elkaar krijgen is het omwerken van hun bewegingsorganisme tot een bewust bezield bewegingskunst. Gewoon veel euritmie doen is niet meer voldoende. Ze hebben een andere, bewustere toegang tot de euritmie nodig dan vorige generaties.

De Euritmie Academie is voor mij inderdaad nog geen voltooid verleden tijd. Ik heb weliswaar de leiding van de academie en het ensemble overgedragen, maar ik geef er nog steeds net zoveel les als daarvoor. Die overdracht is een lang proces geweest dat de laatste maanden voor de zomer onder druk op kwam te staan. Ik speelde al sinds 1996 met de vraag 'hoe ga ik langzamerhand mijn verantwoordelijkheden voor het ensemble en de opleiding overdragen?' In 1997 heb ik de leiding van het ensemble neergelegd, zonder die vooralsnog aan iemand anders over te dragen. We hadden in de jaren daarna een klein ensemble dat gezamenlijk verantwoordelijk was voor de programma's die we opvoerden. Voor de opleiding lag de zaak wat gecompliceerder omdat de mensen die ik op het oog had voor de toekomstige leiding van de academie op dat moment werkervaringen buiten de euritmie opleiding wilden opdoen. Een van hen, Elsemarie ten Brink verdween, naar het Euritmie Ensemble van het Goetheanum, de ander, Baptiste Hogrefe, is gebleven en aan hem heb ik met ingang van september 1999 zowel de kunstzinnige leiding van het Euritmie Ensemble als van de Euritmie Academie overgedragen.

Die hele overdracht raakte in de maanden voor de zomer 1999 duidelijk in een stroomversnelling. De leiding van de Hogeschool Helicon was van mening, dat onze overrijpe pionierssituatie, zoals zij dat noemden, afgesloten zou moeten worden en drong er bij mij op aan niet langer met de overdracht te

wachten. Al met al was dat geen gemakkelijke tijd. Vanwege de financiële situatie werd er toen ook een personeelsstop afgekondigd, ondanks het feit dat wij voor de vervanging van Elsemarie al in een ver gevorderde sollicitatieprocedure zaten. Ik vond het moreel niet verantwoord de gesprekken daarover stop te zetten en ik heb mij er persoonlijk voor ingezet om die aanstelling aan de academie de komende twee jaar door middel van schenkingen financieel te garanderen. Nu heb ik het gevoel dat ik een gezond instituut heb overgedragen. Bovendien is dit jaar voor het eerst het studentenaantal weer gestegen en dat is in de huidige euritmiewereld uniek.

De verbinding met het Goetheanum is voor de euritmie academie heel reëel. Wij reiken diploma's uit namens de Sektion für redende und musizierende Künste van het Goetheanum. Toen ik naar Nederland kwam duurde het even voordat ik diploma's mocht uitreiken. Dan kwam de leiding van de sectie de eindopvoeringen beoordelen en ondertekende de diploma's. Later kreeg ik die bevoegdheid zelf.

Nu ben ik weer regelmatig in Dornach. Ik ben betrokken bij een aantal sectie groepen, onder andere voor de euritmie opleidingen, waar men mij gevraagd heeft ook na de overdracht aan te blijven deelnemen. Door dit werk was ik lange tijd medeverantwoordelijk voor de euritmie opleidingen in Moskou en in Oslo. Verder geef ik de laatste jaren in verschillende landen regelmatig cursussen, bijvoorbeeld over de euritmische meditatie.

Ja, dat herken ik wel bij mezelf, het bewust omgaan met de middelen van de euritmie. Leven met vragen aan je eigen euritmische bewegingen, vasthouden wat je een keer uit de ervaring aan je zelf hebt ontdekt, en het zoveel mogelijk uitwerken, dat anderen er ook mee kunnen werken. Dat komt ook heel dicht bij wat de student vandaag nodig heeft, die wil niet meer uit nabootsing de euritmie aanleren. Wil de euritmie überhaupt een stap verder komen, dan moet ze deze stap doen. Ik geloof niet dat de euritmie zich moet vermengen met andere kunsten, ik denk dat we daarmee in een verzwakking van de euritmie terecht zijn gekomen. De kern van de zaak is toch een beetje kwijtgeraakt. Aan de andere kant vraagt de wereld om substantiële, existentiële, individuele kunst. Maar die moet ook een objectieve kwaliteit hebben. De eigenlijke opdracht van de kunst is toch dat hij je verbindt met de spirituele substantie die er doorheen schijnt.

## *Euritmie voor mensen met dementie*

Bij zaken als euritmie en antroposofie heb ik me altijd afgevraagd of je niet moet zijn 'groot gegroeid' met een dergelijke levensbeschouwing om je te kunnen voorstellen wat inzichten uit die hoek zouden kunnen betekenen voor goede zorg voor mensen met dementie. Ikzelf ben er tijdens mijn opvoeding niet mee in aanraking gekomen en voor mij is zo iets dan ook niet op voorhand duidelijk. Wel kwam in mijn opleiding tot verpleegkundige, in de jaren zeventig van de vorige eeuw, het thema 'alternatieve geneeswijzen' aan de orde. Die aanduiding 'alternatief' lijkt de dominantie van de reguliere geneeskunde stevig te ondersteunen en is in die zin ook – bewust of onbewust – een waardeoordeel: het is een alternatief voor wat wij als 'normaal' beschouwen, een soort 'tweede keus'. Niet erg respectvol voor wereld- of levensbeschouwingen die soms eeuwen teruggaan en in andere culturen tot de 'reguliere' geneeskunst behoren.

Kortom, ik stond open voor een nadere kennismaking en een goede vriendin van me, gepokt en gemazeld in de antroposofie, de leer van Rudolf Steiner waaruit de euritmie voortkomt, gaf me het laatste zetje. Ik maakte een afspraak met Geralda Geerligts, euritmitherapeut, om meer te weten te komen over wat euritmie zou kunnen bijdragen aan kwaliteit van leven voor mensen met dementie.



## INNERLIJKE BEWEGING

‘Dat je moet zijn groot gegroeid met de antroposofie is geen wet van Meden en Perzen,’ zo ontzenuwt Geralda meteen mijn vooronderstelling. ‘Ik had zelf bijvoorbeeld geen expliciete voorkennis of ervaring vanuit mijn jeugd of opvoeding toen ik op mijn eenentwintigste voor de euritmieopleiding in Den Haag koos. En dat geldt ook voor onze cliënten, die hoeven niet per se de wereld van de euritmie of de antroposofie te kennen om er toch baat bij te kunnen hebben.’

Geralda werkt onder meer bij verpleeghuis Rudolf Steiner Zorg in Den Haag, een onderdeel van de Raphaelstichting, een groep zorgaanbieders op antroposofische basis voor met name mensen met een verstandelijke beperking. Daarnaast werkt ze voor een kinderdagcentrum dat dagopvang levert aan kinderen en jongeren met een verstandelijke of meervoudige beperking en heeft ze als euritmitherapeut haar eigen praktijk. ‘Bij Rudolf Steiner Zorg werk ik een halve dag op een afdeling voor ouderen met dementie en een halve dag op de afdeling somatiek,’ vervolgt ze. ‘Werken met ouderen, met name in een verpleeghuis, is een specifieke tak in de euritmitherapie omdat je vaak met mensen te maken hebt die in het laatste stukje van hun leven zijn beland. Mensen hebben een actief leven achter zich en niet meer zelfstandig kunnen wonen is voor hen een ingrijpende overgang. Euritmie kan helpen om te ontdekken wat nog wél kan. Omdat de euritmie zich niet alleen op de puur fysieke beweging richt, maar juist de kwaliteit van het bewegen aanspreekt, zowel de uiterlijke als de innerlijke beweging, kan een kleine beweging in zo’n situatie heel groots zijn. Ik merk keer op keer dat wanneer mensen fysiek bewegen, zij ook innerlijk beweeglijk blijven.’ Geralda maakt onderscheid tussen euritmie in groepen en individuele euritmitherapie. Zelf houdt zij zich met name met deze laatste vorm bezig: één op één werken aan een eerder samen vastgestelde behoefte. Iemands onrust, verdriet, angst of fysieke klachten aanpakken. De balans herstellen. Daarnaast kun je euritmiesessies voor een groep doen – dan ligt de nadruk minder op de therapeutische vraag van het individu, maar meer op het algehele welbevinden en het sociale element van samen bewegen.

## DE HELE MENS

Voordat we verder gaan vraag ik Geralda wat euritmie nu precies inhoudt. ‘Letterlijk vertaald betekent euritmie “schone of goede” beweging. Je zou het ook “harmonische of gezonde” beweging kunnen noemen. Euritmie beweegt de taal, het alfabet. Elke klank heeft een kwaliteit: in plaats van met je stem, spreek je met je lijf, je drukt die klank uit met je hele lichaam. Neem de A, die beweegt je door je armen naar buiten te strekken, met een openende beweging, een soort verbazing. De E daarentegen is het tegenovergestelde, je kruist je armen over elkaar, het is een centrerende, sluitende, grens gevende beweging.’ ‘Ik werk meestal zittend, tegenover iemand, omdat veel bewoners niet meer kunnen lopen of staan. Wanneer mensen niet meer uit bed komen, kom ik aan bed. Ik streef ernaar dat bewoners zo lang en zo veel mogelijk zelf bewegen, maar wanneer dit niet meer mogelijk is, bijvoorbeeld door een verlamming of doordat iemand te zwak is geworden, begeleid ik de beweging. En soms beweeg ik voor iemand, zodat diegene kan kijken. Ook wanneer mensen fysiek niet meer kunnen meebewegen en alleen maar kunnen kijken, gebeurt er heel veel en beweegt er ook veel mee, dat is het mooie. De sfeer verandert, er ontstaat ontspanning of juist activiteit. En vaak vreugde en dankbaarheid.’

‘Veel bewoners hebben last van pijn, hun ledematen zijn stijf of verkrampd. Maar er is ook veel zielenpijn door verlies of door wat zij hebben meegemaakt. Hoe meer je van binnenuit beweegt en niet forceert, hoe meer dit ten goede komt aan de kwaliteit van leven. Dat wil niet zeggen dat je alles klein en voorzichtig moet doen, maar wel dat je goed luistert of de “hele mens” mee kan komen in de beweging.’ ‘Een gedicht of melodie kan helpen om goed in te kunnen stappen, maar ik werk ook

vaak in stilte. Wat me aanspreekt zijn de verhalen die mensen vertellen over vroeger. En ook dat sommige ouderen zich zo kunnen overgeven aan alle veranderingen. Ik kan daar echt bewondering voor hebben. Ook wanneer het einde dichterbij komt, zie je zo veel verschil in hoe mensen daarnaartoe leven. De één kan het leven niet loslaten, daar kan de euritmie soms helpen om uit het hoofd te komen. En wanneer iemand heel ver weg is en zich niet meer kan verbinden met zijn lichaam, helpt het soms om met de voeten te bewegen. Ik kan vooral aan de ademhaling en de ogen merken dat iemand tot rust komt. Het werk als euritmitherapeut is intiem en als vanzelf sta je daarbij dicht bij de mensen. Bewoners zijn hulpbehoevend en dat maakt het werk voor de therapeut fysieker, omdat je meer moet inzetten om iemand in beweging te krijgen.'

#### BEWEGINGSALCHEMIE

Geralda gebruikt graag de metafoor van de alchemie: zoals ieder kruid z'n specifieke kwaliteit heeft, heeft elke beweging en klank haar eigen 'kwaliteit'. De euritmist mengt niet met kruiden, maar met bewegingen en klanken. 'Net als andere behandelaars kijk je allereerst naar wat een mens nodig heeft. Is iemand bang, onrustig, geagiteerd, verdrietig, heeft iemand slaapproblemen?' Euritmie als 'bewegingsalchemie' – langzaam wordt een tipje van de sluier voor me opgelicht. Als Geralda verderop in ons gesprek de proef op de som neemt en mij uitnodigt tot een paar oefeningen, voel ik aan den lijve wat zij bedoelt met die 'innerlijke bewegingen'. Met mijn 'nuchtere' aard gaat dat niet vanzelf. Maar ontegenzeggelijk neem ik waar wat er gebeurt bij een openende, sluitende, actieve of omhullende beweging. Nu is het tijd voor een kleine verwijzing naar de antroposofie. Deze levensbeschouwing onderscheidt een viertal entiteiten van de mens: het fysieke, etherische en astrale lichaam, en het 'ik'. Euritmie heeft als doel dit (ondeelbare) geheel (terug) in balans te brengen. Terwijl Geralda me dit geduldig, zonder 'zendingsdrang' probeert duidelijk te maken, dwalen mijn gedachten af naar het werk van wijlen Cora van der Kooij, de grondlegster van de geïntegreerde belevingsgerichte zorg, met de in dementiekringen bekende vierdeling in beleving van mensen met dementie: het bedreigde, verdwaalde, verborgen en verzonken ik. Als Geralda me later uitlegt dat de euritmitherapie mede beoogt om mensen – figuurlijk en soms letterlijk – 'wakker' te houden, meen ik een verband te zien.





## OP ZOEK NAAR JEZELF

Tijdens ons gesprek verwijst Geralda een paar keer naar het belang van intentionele aandacht, de tijd nemen voor de mens. Een kwaliteit die in onze huidige maatschappij sterk bedreigd wordt – om maar te zwijgen van de gevolgen van de coronacrisis. ‘Waar is iemand uit balans geraakt? Dat is de eerste vraag die ik mezelf stel,’ zegt Geralda. ‘En vervolgens kijk ik in mijn bewegingsrugzakje: wat zou goed zijn voor die persoon? De verbinding met het lijf is vaak moeilijk te maken. Iemand is op zoek naar zijn of haar huis bijvoorbeeld. Ik vertaal dat dan als zoeken naar het “ik”, naar jezelf. Als ik je vraag je armen in een opwaartse beweging naar je hoofd te brengen, lukt jou dat in principe, die vorm kun jij maken. Bij mensen met dementie zie je vaak dat dit niet meer lukt, ze denken dat ze “er al zijn” maar hun armen hangen ergens “daar”, boven hun hoofd. Zo constateer ik of iemand nog “bij zichzelf kan komen” of dat zij of hij al ver weg is. Ik probeer te kijken hoever dat dan is. En of iemand zichzelf nog kan pakken. Zoals die mevrouw die ik hielp haar lichtkracht weer te vinden. Hoe ze zuchtte bij die beweging van de armen naar haar hoofd: “Pfff, dat is een heel eind...” En hoe ze me met heldere en oplettende blik toesprak toen ze het toch voor elkaar had gekregen, met voldoening en een glimlach: “Ik ben weer thuis...”’

\* Peter Bakens is redacteur van Vakblad Denkbeeld (vakblad over dementie): hij is werkzaam als docent Hbo-v aan De Haagse Hogeschool.

## Ode aan Monica Mees

Tekst Laura Vink

### Ode aan Monica Mees 28.07.1960 – 29. 04.2019



Monica's liefdevolle hart stroomde tot in al haar euritmische bewegingen door. Haar kunstenaarschap straalde een meesterlijke en intens krachtig bevleugelde pure schoonheid uit naast doelgerichte waarheids-vertegenwoordiging.

De Michaëlische hartslag karakteriseerde en vertegenwoordigde Monica. Dit bloeide voelbaar op in de ontmoetingen die men met haar had. Vele mensen hebben dat mogen beleven. Liefdevol, menselijk in de ware zin van het woord. Altijd helder luisterend, meelevend en meedragend.

Naast de euritmie stonden Monica's vier kinderen centraal.

Het licht wat Monica vanaf haar geboorte met daadkracht vertegenwoordigde moest zij in zware periodes door de aardse levens-duisternis heendragen. Die daad heeft zij innerlijk in stilte volbracht.

Sociale bewogenheid tot diep euritmische-kiem verinnerlijkt pulseert nu binnen het wachten van Monica op nieuw ontwaken en ontvouwen. Haar intense verlangen deze kiem nog in dit leven tot bloeien te brengen was groot. Het daar niet toe kunnen komen stelde Monica voor raadsels en openen een horizon met nieuwe vragen.

Monica - licht-koningin - draagt de kiem vanuit de toekomst binnen.

