

Het Krachtdierenspel: verbinding met dieren en de natuur ervaren



Tegenwoordig raken wij steeds verder weg van de natuur en onze innerlijke natuur, van wie wij in essentie zijn. Niet alleen de volwassenen, maar ook de kinderen. Als zij het voorbeeld niet krijgen, zullen zij zich ook niet herinneren dat ze groter zijn dan de beperkingen die hun zijn opgelegd door de maatschappij. Ze herinneren zich niet hun grootsheid, het gevoel dat ze verbonden zijn met alles om hen heen: de dieren, de planten, de mensen en de stenen. Het weten dat alles leeft, dat alles heilig is en respect verdient. En de kinderen die zich hun stralende licht wél herinneren, worden vaak door de maatschappij waarin ze opgroeien niet erkend en herkend in wie ze zijn.

door Linda Zwemer

Deze kinderen voelen zich anders, buitengesloten, niet van deze planeet. Anders dan de rest en dan de norm lijkt. Ze zijn vaak intens verbonden met de natuur en de dieren. Het zijn sociale kinderen, gevoelig, wijs en creatief. Ze hebben de wereld iets te bieden. Maar zo wordt het helaas vaak niet gezien; juist integendeel. Deze kinderen hebben moeite met het huidige schoolstelsel en met de heersende normen en waarden. Ze kunnen niet tegen een opvoeding die uitgaat van 'omdat ik het zeg'. Ze stellen vragen, blijven dromen, zijn soms onrustig of stilletjes en trekken zich terug, komen dan ineens met een wijs inzicht dat zomaar uit het niets lijkt te komen en zetten de wereld om hen heen op zijn kop. En dat is blijkbaar niet waar iedereen op zit te wachten. Dus hebben deze kinderen een probleem en moeten

ze in therapie of behandeling. Ze worden geclassificeerd als hooggevoelig, hoogbegaafd, autistisch of dyslectisch. Het zijn allemaal uitingen van kinderen die anders zijn en op een andere manier leren en denken. Kinderen die zoveel talenten hebben, maar die vaak niet worden gezien.

Dit leidt ertoe dat ze zich niet meer trots voelen op wie ze zijn en wat ze kunnen, omdat hun eigenschappen niet op waarde worden geschat. Ze hebben geleerd dat je beter niet trots op jezelf kunt zijn, omdat het gevaarlijk is om op te vallen en anders te zijn. 'Doe maar normaal, dan doe je al gek genoeg', is het motto dat in Nederland vaak geldt. Dus passen ze zich aan. Het resultaat is dat ze weinig zelfvertrouwen hebben, terwijl ze juist zoveel waardevols te bieden hebben.

Hoe kun je deze kinderen goed begeleiden? Hoe kun je ze ondersteunen om hun weg in de maatschappij te vinden, aansluitend bij hun talenten en kwaliteiten? Is er een methode die zich richt op het hart, het gevoel en de intuïtie? Hoe kan de oorspronkelijke verbinding met de dieren en de natuur hierin het uitgangspunt zijn, zodat kinderen ook weer contact maken met hun eigen, innerlijke natuur? Als antwoord op deze vragen ontwikkelde ik, samen met mijn man Sander Wisse, het Krachtdierenspel.

Krachtdierenspel

De meeste kinderen voelen zich wel aangetrokken tot dieren, zeker de kinderen die ik hierboven beschreef. Ieder kind heeft wel een lievelingsdier of een knuffeldier. Dieren zijn een hele gemakkelijke ingang om kinderen te bereiken. Dieren hebben bovendien geen oordeel, bij hen mag je helemaal zijn wie je bent. Dat geldt overigens ook voor de natuur; in de natuur kunnen kinderen ontladen, opladen en helemaal zijn wie ze zijn.

Wanneer worden dieren krachtdieren? Het begrip 'krachtdier' komt uit het sjamanisme en staat voor de spirit van een dier dat ons helpt, beschermt en begeleidt. Zo worden dieren onze vrienden, helpers en raadgevers. Uitgangspunt is de oorspronkelijke verbinding die natuurvolkeren en onze voorouders al ervoeren: wij zijn verbonden met de natuur. Wij zijn één, wij kunnen niet zonder elkaar. Ook al denken we vaak van wel.

Het ervaren van de verbinding met dieren en de natuur is het belangrijkste uitgangspunt van het Krachtdierenspel. Door deze verbinding te ervaren, ervaart het kind ook de verbinding met zichzelf. Een ander doel is dat het kind zijn talenten ontdekt, waar hij goed in is. Hierdoor kan hij trots zijn op zichzelf en groeit zijn zelfvertrouwen.

Het Krachtdierenspel heeft dus drie doelen:

- het kind ervaart de verbinding met dieren en de natuur en daardoor ook met zichzelf;
- het kind ontdekt zijn talenten;
- het kind vergroot zijn zelfvertrouwen.

De kunst als coach of andere begeleider van kinderen is om kinderen weer contact te laten maken met die oorspronkelijkheid die diep vanbinnen zit en hen aan te moedigen en te stimuleren om weer van daaruit te gaan leven. Het Krachtdierenspel helpt daarbij, omdat je kinderen aanspreekt op dit wezenlijke niveau.

Leervraag

In onze trainingen zie ik iedere keer weer hoe deelnemers geraakt worden door de helende en transformerende kracht van het Krachtdierenspel. Zodra ermee wordt gewerkt, ontstaat er magie. De boodschappen van de dieren zijn enorm krachtig. Ze zijn altijd *spot-on*, precies raak en vormen een helder antwoord op de vraag die er op dat moment wordt gesteld. Er is wezen-

lijke verbinding vanuit het hart en de grondhouding dat iedereen goed is zoals hij is. Hierdoor kun je op een diep niveau processen aangaan en begeleiden. Het is heel belangrijk om dit ook als coach te ervaren, want als jij dit niet kunt, wordt het lastig om een kind op dit niveau te begeleiden. Zeker als het kind alles voelt van wie jij bent en wat je al dan niet zegt. Het vraagt een open houding, neutraliteit en aanwezig zijn in het moment. Wij werken vanuit een zogeheten 'leervraag' die in een traject wordt ingezet. Deze legt niet de focus op het probleem van het kind, maar gaat uit van een verlangen om te leren en te groeien. Het kind heeft de wens om iets te leren waar hij nu nog niet zoveel van weet. Hij gaat dit oefenen en ervaren totdat hij het steeds beter kan en hij inzicht heeft gekregen in zijn proces, thema's en valkuilen. Maar je kijkt vooral naar de talenten en kwaliteiten van het kind en hoe je deze kunt versterken en in kunt zetten, zodat een kind leert om op een positieve, constructieve manier met zijn valkuilen en thema's om te gaan. De werking van de leervraag wordt hieronder uitgelegd in het praktijkvoorbeeld van Finn.

Finn: bij jezelf blijven

Finn is een jongetje van vijf jaar oud. Het is een zeer voelend en wijs jongetje, dat veel opneemt van zijn omgeving. De vraag vanuit de ouders is: hoe kan hij beter zijn grenzen aangeven en bij zichzelf blijven? Hoe zorgt hij dat hij niet volloopt met de indrukken en energie van anderen om hem heen? Want Finn is heel goed in voelen en spiegelt direct de energie terug van de mensen om hem heen. Als iemand bijvoorbeeld boos is, voelt hij die boosheid, neemt deze op en wordt vervolgens zelf ook boos of gefrustreerd zonder dat daar in eerste instantie aanleiding voor lijkt te zijn. En als je het hem vraagt, zegt hij dat hij ook niet weet hoe het kwam dat hij boos werd. Het werkt ook de andere kant op: als er iemand in zijn omgeving heel blij is, is hij dat ook. Zijn leervraag waar we mee aan de slag gaan, is: ik wil graag leren om mijn grenzen aan te geven en bij mijzelf te blijven.

Kwetsbaarheid en zachtheid

Als we met het Krachtdierenspel gaan werken, kiest hij de kaart van het hert. Hert gaat over kwetsbaarheid en zachtheid. De kracht van Hert is dat het juist heel krachtig is als je jouw kwetsbaarheid durft te laten zien. Ik laat hem goed naar de kaart kijken en laat hem contact maken met Hert en de energie van Hert. Omdat hij zo voelend is, kan hij zich direct afstemmen op het hert en hier contact mee maken. 'Wat voel je?' vraag ik. 'Liefde en zacht zijn,' zegt hij. En hij kijkt er heel vertederd bij. Ik zie de zachtheid in zijn gezicht en zijn lichaam stromen. Ik laat hem een tekening maken van zijn hert, om het beeld stevig te verankeren. Na afloop van de sessie geef ik hem en zijn ouders de oefening

mee om elke keer als hij van zichzelf weg lijkt te gaan, hem te helpen herinneren aan Hert en de kracht van zachtheid. Daarnaast krijgt hij nog andere energieoefeningen mee waardoor hij makkelijker bij zichzelf kan blijven en praktische handvatten over hoe met overprikkeling om te gaan.

Een paar weken later komt hij weer bij mij. Het werkt! Iedere keer als hij boos, geïrriteerd of overprikkeld is, helpen zijn ouders en de juf op school hem eraan herinneren dat hij de kracht van Hert kan gebruiken, de zachtheid. Na een paar weken oefenen kan hij op sommige momenten al uit zichzelf hieraan denken. Zijn tekening hangt op de koelkast in de keuken, zodat hij elk moment aan de kracht van Hert herinnerd kan worden. In de weken erna wordt de kracht van Hert voor hem steeds meer eigen en kan hij steeds makkelijker en sneller de emoties en energie van anderen loslaten.

Anna: meer zien en ervaren

Dat het Krachtdierenspel ook heel mooi te gebruiken is bij coaching van volwassenen, blijkt uit het voorbeeld van Anna. Tijdens een natuurcoaching in het bos vertelt zij haar verhaal en komen haar thema's naar voren. Anna heeft de leervraag om weer in contact te komen met haar vermogen om meer te zien en te ervaren dan er met het blote oog te zien is, zoals zij vroeger als kind al ervoer. Door een aantal ervaringen heeft zij besloten om deze informatie niet meer binnen te laten komen en zijn de luikjes dicht gegaan.

Dat de luikjes dichtgaan is overigens iets wat ik tegenwoordig steeds vaker bij kinderen zie gebeuren. Ze moeten zich te veel aanpassen aan een maatschappij waarin ze zich niet staande kunnen houden. Ze begrijpen er niets van en moeten als het ware overleven. Ze verliezen hun eigenheid en passen zich aan. Ze durven niet meer op hun eigen, authentieke informatie te vertrouwen. Je kunt het zien als je deze kinderen aankijkt: de sprankeling in hun ogen is verdwenen. Het resultaat is boosheid, angst en het ontstaan van pestgedrag en wij-zijverhoudingen. Dit is het gevolg van niet verbon-

den zijn, niet in contact zijn met wie ze zijn en met hun eigen licht. Ze zijn niet meer verbonden met de natuur en hun eigen innerlijke natuur. En dan gaan de luikjes dicht, net zoals bij Anna.

Angsten loslaten

We beginnen met de coaching en ik stem mij af op de energie van de dieren. Ik laat Anna een kaart kiezen. Als eerste trekt zij de kaart van Konijn, dat gaat over het loslaten van je angsten. Anna maakt contact met haar innerlijk kind en haar angsten over 'meer zien, voelen en weten dan er is'. Door een aantal oefeningen waarbij ze zich afstemt op de energie van het krachtdier Konijn, lukt het haar om deze angsten los te laten en hier ruimte in te maken.

Vervolgens lopen we verder in het bos. Plotseling ontmoet zij Libelle op haar pad. Wat is de kracht van Libelle? Welke boodschap heeft ze te vertellen? Libelle gaat over het contact met de magie van het leven, met natuurwezens en elfen. Haar boodschap is: ik ben licht! Alles wat Anna als kind zo bewust had ervaren maar dat lang verdrongen was, komt nu naar boven. Door te werken met de kracht van Libelle, middels opstellingen en energiewerk, durft zij zich langzaam weer te openen voor deze informatie en voor wie zij diep van binnen is. 'Ik ben licht,' herhaalt ze vol levensenergie.

In de weken erna begint dit besef verder door te dringen en durft ze zich verder te openen. Ze kan haar cliënten nu op een ander niveau begeleiden, omdat ze dit stuk bij zichzelf heeft aangekeken. Ook haar dochters kan ze nu meer zien, omdat ze zichzelf meer ziet.

En zo werkt het natuurlijk. Als je kinderen begeleidt, is het belangrijk en zelfs noodzakelijk dat je zelf ook in de spiegel durft te kijken, kijken naar wat jouw innerlijk kind nodig heeft en jezelf dat geven en gunnen. Dus zie 'jouw' kind en zie 'het' kind. Want zoals mijn wijze zoontje Kian van acht jaar zegt: 'Het woord volwassene is nutteloos. Iedereen is een kind.' <

Linda Zwemer is directeur van Loving Nature, Opleidingsinstituut voor Natuurcoaching. Zij is tevens coach en trainer en geeft de opleiding Natuurcoaching en de training Krachtdierenspel. Het Krachtdierenspel is door Loving Nature ontwikkeld en heeft als doel om verbinding met dieren en de natuur te ervaren, talenten te ontdekken en zelfvertrouwen te vergroten. Het is een methodiek voor kindercoaches, docenten, speltherapeuten en andere professionals die kinderen begeleiden.
www.krachtdierenspel.nl



Foto: Wonne Vrugink