



Teveel eten uit loyaliteit

Stop met diëten, doorgrond je eetpatroon en ga de weg naar heling en verzoening

Sonja Bakker en dokter Frank weten wel wat je zou moeten doen om af te vallen en gezond te blijven. Jijzelf misschien ook. Maar weten is één ding, doen is een tweede. De spiritueel-therapeutische methode familieopstellingen biedt hulp.

DOOR TREA VAN VLIET

“Je wijst mensen aan die jouw maag, of jouw overgewicht, of jouw lekkere trek ‘voorstellen’ en stelt hen op in de ruimte. Voor jezelf en voor je familieleden wijs je ook representanten aan. Voor je ogen ontrolt zich dan het verhaal dat onder je eetprobleem ligt.”

Aan het woord is natuurgeneeskundige Thorsten Meininger. Hij werkt in zijn praktijk in Amsterdam met mensen die hun voeding en gezondheid onder de loep willen nemen. Omdat hij zijn cliënten wilde helpen om dieper inzicht te krijgen in hun relatie met voeding, is hij samen met therapeute Josienna Davidse familieopstellingen (ook wel *systemisch werken* genoemd, zie kader) gaan gebruiken. Hun themadagen over voeding zitten in *no time* vol. Veel vragen van de deelnemers gaan over te dik of juist te dun zijn, maar ook verschijnselen als te veel koffie of alcohol drinken, alleen maar haastig kunnen eten, angst voor een lege maag of je altijd maar schuldig voelen als je eet, komen voorbij.



Themadagen over familieopstellingen en voeding zitten in *no time* vol.

Familieopstellingen

Familieopstellingen is een therapeutische methode ontwikkeld door de Duitser Bert Hellinger. Het idee is dat onverwerkte schokkende familiegebeurtenissen generaties lang invloed kunnen hebben op de individuele leden. Een kind neemt bijvoorbeeld de pijn van een ouder op zich omdat die nooit goed heeft gerouwd om het verlies van een dierbare. Door het systeem van herkomst op te stellen, wordt zichtbaar hoe de onderlinge relaties zijn. De representanten krijgen gevoelens die eigenlijk van degenen zijn die zij vertegenwoordigen. Door die te uiten en te erkennen, herschikt en heelt het systeem en dit werkt door in het leven van alledag. Later werd ontdekt dat deze methode ook werkt bij organisatievraagstukken. Onhandige uitspraken van Hellinger over Hitler en incestplegers maakten dat de methode een tijd controversieel is geweest. Op deze omstrede vald overigens wel wat af te dingen: wat Hellinger (onhandig en hoekig) feitelijk uitdroeg is dat de methode alleen helend is als er niet geoordeeld wordt over individuele leden van een systeem, want iedereen hoort erbij. Ook een dader, ook Hitler.

it met je ma

Raadselachtig

Tijdens de groepssessie (opstellingen) kan het gebeuren dat jouw maag je vertelt dat je altijd teveel eet om emotionele pijn niet te hoeven voelen. Of dat je overgewicht staat voor het gebrek aan veiligheid dat je als kind hebt ervaren. Dat klinkt raadselachtig. Iemand die jou en je achtergrond helemaal niet kent, die jouw maag vertegenwoordigt, en die zomaar informatie

“We scheppen met elkaar een heilige ruimte waarin we niet oordelen over goed en fout. Alles mag er zijn, iedereen mag zich uiten”

oplepelt over hoe jij en je familie ten opzichte van elkaar staan en wat jouw eetgedrag daarmee te maken heeft? Hoe zit dat?

Therapeute Davidse: “Het blijft moeilijk om exact uit te leggen hoe familieopstellingen werken. Wetenschappelijk zijn we nog niet zo ver dat we het kunnen verklaren, maar het uitgangspunt is dat er een energetisch veld is waarop wij allemaal aangesloten zijn. Je kent het wel, jij denkt aan iets en je vriend zegt het. Of je denkt aan je zus en precies dan belt ze op. Opstellingen vallen ook onder dat soort verschijnselen. Door iemand op de positie te zetten van een gezinslid, krijgt diegene (de representant) toegang tot informatie over de gevoelens en het leven van dat gezinslid. Waarom diegene deed zoals hij of zij deed, welke pijn daaronder ligt. Je werkt niet op de tastbare en feitelijke laag, maar op de energetische laag van het leven. Je kunt alles wat bezield is opstellen, want alles wat bezield is, is aangesloten op dat veld. Dus ook een maag, of karaktereigenschappen, of een bepaalde situatie.”

Onverzadigbaar

Een paar voorbeelden van die verhalen die zich ontrollen tijdens hun themadagen: Een vrouw verlangt doorlopend naar lekker eten, verzadiging kent zij niet. Als ze cake bakt, bakt ze er meteen maar twee. Haar ouders zijn gescheiden toen zij heel jong was. Haar moeder praatte voortdurend slecht over haar vader. Dat deed zeer, maar als kind heeft ze nooit kunnen zeggen 'stop mama, ik wil niet dat je zo tegen me praat over papa.' In de opstelling blijkt dat haar gevoel van onverzadigbaarheid hiermee samenhangt. Een vrouw van Surinaamse afkomst ontdekt dat haar gewichtsproblemen bij haar moeder vandaan komen die nooit heeft kunnen aarden in Nederland. Zij werd verscheurd door heimwee naar Suriname en wenste voor haar dochter een 'Surinaams' postuur. Uit loyaliteit met haar moeder lukt het de vrouw niet om te eten zoals het bij haar past. Het wonderlijke is dat er in de opstelling niet alleen feitelijke en gevoelsmatige informatie over de achtergrond van een probleem duidelijk wordt, maar dat er ook heling en verzoening plaatsvindt. Davidse:

“Dit is spiritualiteit in actie, de laag van eenheid en die omvat ook je maag, je chocoladereep, je glazen wijn”

“Op zo'n dag scheppen we met elkaar een heilige ruimte waarin we niet oordelen over goed en fout. Alles mag er zijn, iedereen mag zich uiten. Dat is genoeg om de natuurlijke orde van het systeem weer te herstellen, iedereen kan zijn natuurlijke plek weer innemen. Ouders moeten zorgen voor de kinderen en niet andersom bijvoorbeeld. Als de representanten kunnen vertellen waarom de ouders hun kinderen zijn gaan belasten, bijvoorbeeld door hun eigen onverwerkte geschiedenis, ontstaat er weer ruimte om de eigenlijke positie in te nemen. Alle betrokkenen in de opstelling voelen dan dat het weer klopt. De liefde kan weer stromen en er ontstaat rust en verbinding. Dat is helend.”
Want ook al zijn je echte familieleden niet in levenden lijve aanwezig, en ook al gaat het over zaken uit het

“Ik voelde hoeveel liefde en verbinding er nog is”

Anne Marie Vos: *“Familieopstellingen, daar was ik zo nieuwsgierig naar. Maar ik was altijd bang voor wat ik allemaal zou oprakelen. Toen ik las over deze eetopstellingen dacht ik dat dat een veilige manier was om eens kennis te maken. Voeding is al mijn hele leven een issue. Ik gebruik eten om mezelf te verdoven en ik ben te zwaar. Eet met mate, beweeg genoeg, dat moet ik toch kunnen, denk je dan. Maar zo simpel is het niet. Ik weet prima wat ik nodig heb. Maar dan!*

Bij de eerste opstellingen was ik alleen maar toeschouwer. Ik dacht dat die mensen maar wat verzonnen of dat ze zich aanstelden. Hoe kan dat nou, zulke heftige dingen voelen voor iemand anders, die je niet eens kent, of voor iemand die soms niet eens meer leeft? Totdat ik zelf representant was. Het was gewoon bizar hoe krachtig ik al die dingen voelde.

In mijn eigen opstelling kwam natuurlijk toch mijn familie naar boven. Mijn moeder bleek net als ik liefde en aandacht tekort te zijn gekomen. Toen dat hersteld werd in de opstelling voelde ik hoeveel liefde en verbinding er ook nu nog is tussen mijn grootmoeder, moeder en mij. Ook al zijn zij al lang dood. Dat heeft me enorm geraakt. Mijn eetgedrag is nog niet echt veranderd, daarvoor is het misschien te kort geleden. Wel ben ik me er nu erg van bewust als ik weer iets in mijn mond steek om mezelf te troosten.”

Eten uit schuldgevoel

Linda Futa van Goch: *“Ik heb bijna dertig jaar een dieet gevolgd, zonder resultaat. Met sigaretten en wijn kan ik prima zelf kan kiezen wanneer ik stop, maar 'eten' was altijd sterker dan ik.*

Mijn moeder had haar kraamtijd bij de nonnen. Ze had te weinig borstvoeding en het was 1963, aan bijvoeden deden ze toen nog niet. De nonnen hielden mij 's nachts bij mijn moeder weg, want de nacht was er om te slapen. Dat ik de hele nacht huilde en mijn voetjes kapot trapte tegen de bedrand van de honger maakte niet uit. Toen m'n moeder met mij naar huis mocht luisterde ze wél naar haar gevoel en gaf ze extra voeding. Maar het patroon zat erin: zij gaf mij extra eten uit schuldgevoel en ik at op leven en dood. Met m'n hoofd wist ik dit allemaal al, maar het zo voor me te zien gebeuren bij die opstelling maakte me duidelijk hóeveel lading er op voeding zit voor mij. Ik heb enorm moeten huilen.

De opstelling heeft het patroon doorbroken. Ik heb erna nog wel hulp gezocht bij het opstellen van een goed eetpatroon. Ik was zo vervreemd van wat mijn lijf werkelijk nodig heeft dat ik dat nog niet alleen kon. Ik ben 14 kilo afgevallen en in 99 procent van de gevallen bepaal ik nu of en wat ik eet.”

verleden: de verandering van dynamiek die op zo'n dag plaatsheeft, werkt dóór in het alledaagse leven. Meininger: "Dat wij niet los van elkaar bestaan, wordt heel duidelijk op zo'n dag. Wat je ziet, is spiritualiteit in actie. Als je werkt op de laag van eenheid, kun je grootheden als tijd en ruimte overbruggen. Want eenheid omvat ook tijd en ruimte." En eenheid omvat ook jouw maag, je chocoladereep, je glazen wijn. Jouw houding er tegenover en de verhalen die daarachter schuilen. Davidse: "Beschadigingen en pijn hebben veel invloed op hoe je in het leven staat. Die maken dat je leeft vanuit gebrokenheid, vanuit overlevingspatronen. Dan heb je minder ruimte voor vertrouwen, voor liefde, voor heling. Als je die patronen kunt loslaten, krijg je weer ruimte voor eenheid. En daarvoor kun je ook de woorden 'mysterie' of 'wonder' of 'God' gebruiken. Op die laag zijn wij allemaal heel, daar kloppen de dingen. De weg naar heling kan lang zijn, maar iedereen kan hem gaan."

Diepe en oude patronen

Het is trouwens ook weer niet zo dat iedere deelnemer na een opstelling zomaar húp van zijn of haar problemen af is. Meininger: "Je hebt te maken met diepe en oude patronen, die zijn niet zomaar verdwenen. Het begint met bewustzijn, contact maken met het verhaal onder je probleem. Pijn leren herkennen, want vaak vermomt die zich als leegte, onrust, te hard werken of verslavingen. Maar het komt voor hoor, dat mensen na een opstelling in staat zijn om hun eetpatroon radicaal te veranderen." Voor wie nu denkt dat het eigenlijk de bedoeling is dat we allemaal koffie- en suikervrije vegetariërs moeten worden: wees gerust. "Iedereen heeft een ander lichaam. Het gaat erom dat je eet zoals dat bij jou past, bewust en zonder oordelen. Zodat je geniet van chocola in plaats van dat je ermee verdooft. Mijn lichaam is erop gericht om eiwitten te verteren en ik eet dus vlees. Maar ik heb lang koffie gedronken terwijl ik voelde dat dat eigenlijk niet meer bij me hoorde. Ik blijf ook leren!" Collectief hebben we ook nog wat te doen: "In Afrika gaan mensen dood van de honger, hier gooien we eten weg en staan we toe dat supermarkten en concerns ons eten volstoppen met chemische rommel. Dat laat zien dat we ons collectief nog onbewust zijn van onze mogelijkheden om verantwoordelijkheid te nemen voor ons lichaam, voor elkaar, voor de aarde. Maar dit is een tijd van bewustwording, onbewuste processen mogen en kunnen nu aan het licht komen. En daar willen wij aan bijdragen." ■

Meer informatie? <http://detoxacademy.nl/themadag-voeding-en-systemisch-opstellen/>

Zwaarden en baarden



Mijn vrienden – en kennissenkring, zo kan ik met gepaste Linkse-Kerk-trots melden, is behoorlijk gemêleerd. Kleuren, overtuigingen en sociale klassen buitelen gezellig door elkaar heen. Een soort die evenwel nog jammerlijk ontbreekt, is de sikh. Terwijl een snelle blik op het net leert dat er zo'n 12.000 in Nederland aanwezig zijn, ken ik er slechts één. 'Kennen' is dan

eigenlijk nog een wat groot woord, hoewel mijn respect voor hem geen grenzen kent. Hij is de man die in mijn favoriete Haagse restaurant mijn favoriete Indiase gerechten moeiteloos bereidt. Oók als ze niet op de kaart staan. Toen hij bovendien nog eens midden in het restaurant een Panjabi liedje voor me zong ter ere van mijn verjaardag, heb ik hem voorgoed in mijn hart gesloten. Zoals dat dan vaak gaat, ontleen ik mijn positieve blik op 'de sikh' dan ook voornamelijk aan deze ene man. Het feit dat het sikhisme elementen van zowel het hindoeïsme als de islam omvat, voedt mijn sympathie.

In Engeland zijn ze gezegend met een fors groter aandeel van deze getulbande gelovigen. Ten tijde van de Engelse rellen enige tijd terug, verzamelden zij zich om hun tempel tegen vandalisme te beschermen. Het bood een mooi gezicht: jonge en oude Indiase Britten, een verzameling van tulbanden, baarden en geheven zwaarden. Geheven zwaarden? Jawel. De sikhs hebben een zeer lange krijgstraditie op hun naam staan, stammend uit een tijd dat men daar nog trots op mocht zijn. Inmiddels profileren de sikhs zich graag met hun vredelievendheid, maar het zwaard blijft een van hun belangrijkste symbolen.

Omdat Nederland nog steeds volledig in het duister tast over wat haar eigen cultuur nu eigenlijk inhoudt, stel ik voor dat ze eens een kijkje neemt bij mensen die wél tradities hebben om trots op te zijn. Ik pleit voor een immigratieversoepeling jegens sikhs in Nederland. Samen met hun islamitische broeders vormen zij een bolwerk van cultuur. Een bonte zee van sikh-en islamitische baarden, tulbanden, gesluierde vrouwen en vanuit beide tradities het o zo belangrijke zwaard. Het zou een gulle vermenigvuldiging van de rijke Nederlandse woordenschat betekenen. De kopvoddentaks, haatbaarden, haatpaleizen... Je verkneukelt je bij de gedachte welke creatieve vindingen er nog meer kunnen volgen.