

Interview

“Twijfel niet aan jezelf. Kinderen worden precies bij de juiste ouders geboren.

Marianne Langemeijer is holistisch oudercoach en doet opvoedopstellingen. Daarmee kun je als ouder werken aan het onderliggende probleem van je kind.

“Wordt er van mij gehouden? Hoor ik erbij? Dat zijn vragen waar veel mensen hun hele leven mee bezig zijn. In hun partnerrelatie, onder vrienden, op de werkvloer. Maar in feite hoor je die bevestiging van je ouders te krijgen. Dat gaat vaak mis, omdat die soms ook nog zitten met dingen die ze uit hun gezin van herkomst hebben meegenomen.”

Draagt iedereen zijn eigen lot?

“Bij de kindtherapeuten die ik opleid is het kijken naar Spoorloos en DNA Onbekend verplicht: je ziet daar hoe belangrijk het is voor mensen om hun roots te kennen, en dat ze geheeld worden als ze weten waar ze vandaan komen. Niet voor niets hebben kinderen van de melkboer altijd het gevoel dat ze er niet bij horen. Ze reageren op die onderlaag.

Als een kind te boos is, onverklaarbaar verdriet heeft, een ouder gevoelens heeft die hij niet kan plaatsen of therapie niet helpt - eigenlijk als je er in je gezin dingen gebeuren waar je niet bij kunt met je gezonde verstand - kan er iets aan de hand zijn in de systemische laag. Op zo'n moment kun je denken aan een opvoedopstelling. Daarbij wordt gekeken naar de juiste plaatsing van mensen in een gezin: draagt iedereen zijn eigen lot, staan mensen op hun eigen plek, is het geven en ontvangen in balans?”

Het begint bij de ouders

“Het werkt zoals ze in het vliegtuig zeggen: eerst je eigen zuurstofmasker op, dan dat bij je kind. Het is eerlijker om therapie bij de ouders te beginnen: als zij bevrijd worden van hun oude lasten, werkt dat door bij de kinderen.

Bij een opvoedopstelling komt de ouder alleen en wordt er gewerkt in ‘het veld’. De ouder legt met behulp van vloertegels de gezinsleden neer op de grond en neemt zijn eigen plaats in. Zo staat hij letterlijk in de dynamiek van het gezin en kan hij voelen wat er speelt. Het is van belang waar de ouder het kind neerlegt: dichtbij, ver weg, voor of achter zich. En kijkt het de ouder aan, of kijkt het weg? Gaat de blik een andere kant op, dan wordt ook daar een tegel neergelegd. Voor verdriet, boosheid of waar het over gaat. Meest sprekende voorbeeld is misschien wel van een moeder die bij me kwam en vertelde dat haar driejarige dochter haar niet alleen liet. Overal wilde ze bij haar zijn en moest altijd veel huilen. Toen de moeder hier kwam, werd duidelijk wat er tussen hen in stond: de moeder had vóór ze deze dochter kreeg een abortus ondergaan. Het meisje leefde voor twee. Toen dat erkend, ‘gezien’ werd, kon het oplossen. Na drie dagen keek de dochter opeens heel anders uit haar ogen en was het probleem opgelost. Dat is niet in alle gevallen zo duidelijk hoor, maar het mooie is wel dat je verder niets hoeft te doen.”

Energetisch loslaten

“Een opsteller kijkt ook naar de belasting die je als ouder zelf meeneemt in het gezin. Ben je nog steeds op zoek naar iets wat je vader of moeder je niet heeft kunnen geven, dan projecteer je dat vaak onbedoeld op de partner. Maar die kan daar nooit aan

voldoen en dan gaat het mis. Soms ligt er onbedoeld een verantwoordelijkheid bij het kind - uit liefde willen zij veel doen voor ouders. Dat is ook een van de belangrijkste dynamieken: dat een kind verantwoordelijkheid draagt die eigenlijk van de ouders is. Kinderen komen in een systeem en gaan daar meteen aan het repareren - soms tot wel zeven generaties terug. Zo loyaal zijn ze. Soms zijn energieën die niet gezien worden of waar niet over gesproken wordt wel voelbaar. Een miskraam, een zelfmoord of een deel zijn van een tweeling hebben allemaal een enorme impact in een familie. Een ander voorbeeld is ouders die vroeger gepest zijn: als zij erachter komen dat hun kinderen nu ook gepest worden, kunnen ze onevenredig heftig reageren. Die zitten waarschijnlijk nog in de boosheid over hun eigen stuk, en dan kun je er niet zijn voor je kind. Een kind ervaart de ouder dan als 'niet aanwezig' en heeft het gevoel dat hij er alleen voor staat. Of het maakt je klein, en dan neemt een kind de macht over, dat is ook niet de bedoeling. Een opstelling kan zorgen voor een bevrijding van ouder en kind. Het is een concrete manier van werken met een snelle oplossing."

De achterliggende boodschap

"Mijn tip aan ouders: stop met opvoeden. Opvoeden is gedrag, daar denk je over na. Zeg in plaats daarvan wat je voelt, wees wie je bent. Als je jezelf bent, werken kinderen veel beter mee. Ze luisteren naar de achterliggende boodschap. Als je congruent bent dan ben je vanzelf ook consequent. Dit verloopt dan natuurlijk zonder enige inspanning. Jouw ja is dan een echte ja en een nee een echte nee van binnenuit. Jij weet of het ja of nee is. Vandaag mag je niet op de bank springen, want mama heeft hoofdpijn. Maar een andere keer mag het wel. Klaar. 'Nee' zeggen helpt alleen als je het voelt vanuit je tenen. Als een kind bij de snelweg wil oversteken is het 'nee!', die nee is heel echt. Zo hoort een nee te zijn. Een kind voelt dat.

Vaak wordt er naar het gedrag van een kind gekeken, en daar wordt dan aan gewerkt. Maar gedrag is een gevolg van iets. Kijk wie je voor je hebt. Wat komt dit kind hier op aarde doen? We laten zo vaak projecties los op onze kinderen, dat we helemaal niet meer zien wie ze echt zijn. De eerste jaren zijn kinderen puur liefde, puur energie, puur eenheid. Wij kunnen veel van ze leren. En: twijfel niet aan jezelf. Kinderen komen terecht bij de juiste ouders voor hen - van jou kunnen ze precies datgene leren wat ze nodig hebben."

Is je kleuter van 4 de baas in huis?

Marianne Langemeijer: "Ik krijg veel mensen met klachten over bazige kleuters. Heel vaak is de tafelsetting de oorzaak. Een klein kind zit vaak aan de kop van de tafel, tussen de ouders in. In het begin is dat logisch, maar meestal zitten ze er als ze een jaar of vier zijn nog steeds. Het is slim om ze rond hun derde te verplaatsen: het hoofd van de tafel is namelijk de koningsplek, de plek van de regeerder. De dynamiek die daarachter zit is dat het kind de relatie van de ouders kan gaan dragen."

Geen ruzie aan tafel

Systemisch gezien horen de ouders naast elkaar te zitten als 'ouderteam' aan tafel, de vrouw links en de man rechts van haar. De kinderen zitten daar tegenover, op de kindplaats, de oudste zoon tegenover de vader, en als de oudste een dochter is, zit die tegenover haar moeder. Omdat jongens toch naar hun vader kijken en meisjes naar hun moeder - Zo geef je aan wie de verantwoordelijkheid heeft in het gezin en maak je duidelijk dat kinderen niets hoeven op te lossen. Dat is namelijk vaak wat er mis gaat, dat het kind denkt dat ie ergens voor moet zorgen.

Uit het NLP boek van Marianne

Horen, zien of zwijgen?

Afhankelijk van hoe je zintuigelijk bent ingesteld, neem je de wereld waar. Zestig procent van de kinderen is visueel ingesteld, 32% is kinesthetisch en 6% is auditief. Als je weet wat voor kind je hebt, heb je ook een *[tool]* hoe je ze het beste kunt benaderen. Stel het is tijd om te eten, dan komt het visueel ingestelde kind het snelst als je bijvoorbeeld zegt: 'er ligt vandaag iets roods, iets wits en iets groens op je bord.' Het auditieve kind kun je zingend vragen of ze aan tafel komen, of een belletje laten klinken. En het kinesthetische kind kun je het beste benaderen door naar hem toe te gaan, te vragen waar ie mee bezig is, en met een hand op zijn schouder rustig te vertellen dat het tijd is voor de avondmaaltijd. Eerst de stekker in het stopcontact doen: aansluiting zoeken.